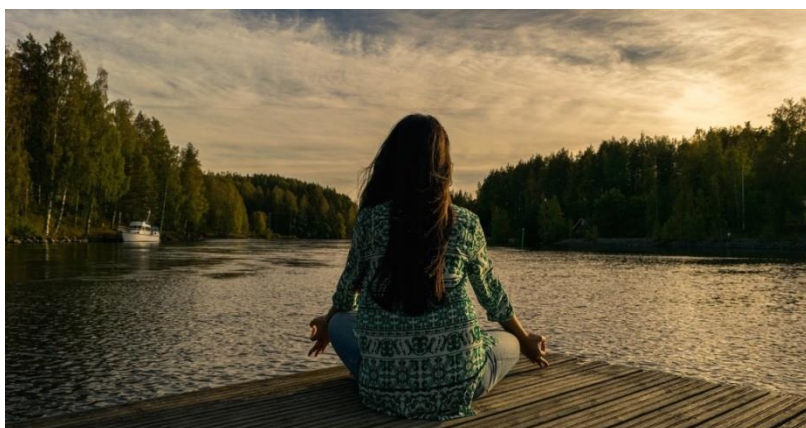




**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
OBLIGATORIA Y BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y  
ENSEÑANZA DE IDIOMAS**

**Curso 2017/2018**

**TRABAJO FINAL DE MÁSTER**



**EDUCACIÓN CONSCIENTE HACIA EL DESPERTAR  
EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL**

**Especialidad: Rama Administrativa y Formación Profesional**

**Autora: María Teresa Ruiz López.**

**Tutor del TFM: Antonio Grandío Botella.**



## RESUMEN

El trabajo que se presenta a continuación pertenece a la modalidad 4 “Acción en Temáticas Transversales y Plan de Mejora para la Planificación Estratégica”. Se incluye en el itinerario 1 de acuerdo con la normativa de trabajos de la Universitat Jaume I para el Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas.

En él se propone tomar conciencia de cada momento, conciencia de nosotros, de los otros y de nuestro entorno, mediante técnicas de Mindfulness combinadas con compasión por una parte, Mindfulness con psicología positiva por otra, poniendo atención al cuerpo y a las emociones y tomando conciencia de las fortalezas personales, para desarrollar el máximo potencial de cada persona, alcanzando un estado de conciencia en el que se perciba la integración del pasado y del futuro en una vivencia de presente expandido. Se proponen también actividades con cuentos Taoístas y pintar Mandalas para favorecer la reflexión. Se pretende, mediante el aprendizaje previo del docente y la posterior aplicación en Formación Profesional, conseguir una evolución en la conciencia del docente y del alumno, con el fin de mejorar su bienestar emocional, físico y psicológico. Mediante la aplicación de dichas técnicas dentro y fuera del aula, los objetivos a alcanzar son además mejorar la memoria y la autoestima y también disminuir la violencia y las adicciones, así como mejorar las relaciones interpersonales, interprofesionales y también la convivencia en el aula.

Planteamos la posible aplicación de dichas técnicas en el *Ciclo de Grado Medio de Técnico en Gestión Administrativa* de Formación profesional, en el módulo denominado *Comunicación Empresarial y Atención al Cliente*. Aunque el aprendizaje del alumnado sea profesional, se considera que no debería obviarse la faceta humana en su aprendizaje. Las incluimos aquí para favorecer el desarrollo integral del alumno. El sistema de evaluación de las distintas actividades sería el portfolio y la rúbrica el instrumento de calificación. Además de la revisión del portfolio, para valorar la idoneidad y la eficacia del programa, se realizará un cuestionario con preguntas abiertas al final del curso. Se propone en este trabajo la combinación de las distintas técnicas en su aplicación, puesto que en su fusión podrían resultar muy útiles en el proceso de desarrollo de la conciencia del docente y del alumno.

**Palabras clave:** Educación, Formación Profesional, docente/alumno, conciencia, Mindfulness, atención, autoconocimiento, emociones, bienestar, Mandala, creatividad, Tao, liberación, aceptación, miedo, compasión, apego, comprensión, psicología positiva, memoria, autoestima, violencia, adicciones, evaluación, portfolio, rúbrica.



## ÍNDICE

<b>1. Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>10</b>
<b>3. PRIMERA PARTE. Mindfulness y conciencia .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 El papel central de la educación en el desarrollo de la sociedad.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2. Proceso de expansión de la conciencia: La Dinámica Espiral.....</b>	<b>15</b>
3.2.1. Los niveles de desarrollo de la conciencia.....	16
3.2.2. Los niveles de la conciencia humana.....	19
3.3. Mindfulness.....	21
3.4. Mindfulness y compasión.....	23
3.5. Mindfulness y psicología. Relación entre Oriente y Occidente.....	25
3.5.1. La creación del falso yo.....	26
3.5.2. Proceso de individuación. Control de la mente.....	27
3.5.3. Trascender el ego. Ego versus nosotros.....	29
3.5.4. Mindfulness y liberación.....	30
3.6. El tiempo de la conciencia .....	31
3.7. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes.....	332
<b>4. SEGUNDA PARTE. Mindfulness y ciencia.....</b>	<b>37</b>
4.1. Resultados de estudios de Mindfulness en educación.....	37
4.2. Beneficios de la meditación.....	40
<b>5. TERCERA PARTE. Mindfulness en el aula de formación profesional.....</b>	<b>42</b>
5.1. Contextualización.....	42
5.2. Programación del primer trimestre.....	44
5.3. Evaluación.....	46
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>49</b>
<b>7. Bibliografía.....</b>	<b>52</b>
<b>8. ANEXOS.Desarrollo de distintas herramientas en el aula .....</b>	<b>1</b>
8.1. Técnicas para trabajar emociones .....	1
8.2. Psicología positiva aplicada a la educación.....	4
8.3. Pintar Mandalas.....	7
8.4. Actividades de reflexión con cuentos taoístas.....	8

## 1. Introducción

### *CAMINO PARA LA ELECCIÓN DE MI TFM*

En referencia a la breve pero intensa relación con la formación profesional en los últimos años, tanto a nivel docente como alumno, se presenta la oportunidad de ejercer los dos roles. El hecho de vivir estas experiencias en primera persona y dentro del contexto actual ha sido muy revelador. Se ha tenido la oportunidad de observar y comprender las carencias, tanto a nivel personal como profesional. Por otro lado, la educación recibida durante veinte años algunos años atrás, permite contrastar carencias antiguas con carencias nuevas, que se entrecruzan y no permiten avanzar.

Así, ante las carencias de la educación tradicional, que queda obsoleta para desarrollar cualidades que contribuyan a resolver los complejos problemas actuales, se plantea una educación basada en competencias para el desarrollo humano. Muy adecuado a la formación profesional, puesto que debería ocuparse del conocimiento, del saber hacer y de la conciencia del ser. Aprendizaje llevado a cabo empleando nuevas metodologías. A la hora de llevar estos planteamientos a la realidad, se observa que las personas no están del todo preparadas para trabajar con nuevas metodologías, por la dificultad de llevarlas a cabo por una parte (aún en el caso de aventurarse a hacerlo, el resultado es ver el aula convertida en un campo de batalla de continuos reproches entre iguales) y por otra, el hecho de tener que realizar trabajos cooperativos desde una posición meramente individualista desemboca en esta lamentable situación, en la que el alumno debe enfrentarse a situaciones de violencia y descalificaciones de sus propios compañeros. Esto no solo supone fracaso escolar, debido a la situación de estrés que genera, sino también fracaso social, pues es alto el precio a pagar al tener que protegerse o defenderse para mantener esta particular lucha de poder.

Por otra parte, se observan altos niveles de ansiedad y depresión en profesionales, lo cual afecta al proceso de enseñanza aprendizaje y por tanto a la calidad de la educación. Se comprende con este análisis, que es un panorama bastante incompatible con lo que debería ser la misión de esta profesión, difícil a veces, pero a la vez muy importante. A pesar de esto, la formación curricular del docente y del alumno no incluye el aprendizaje de técnicas o la adquisición de habilidades para prevenir o afrontar problemas. Por tanto, una vez detectadas las necesidades, surge así la motivación para plantear cual podría ser la mejor manera de contribuir a mejorar estas circunstancias que producen mucho sufrimiento personal y por tanto, un gran desgaste emocional, físico y psicológico en el docente y en el alumno.

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La educación juega un papel muy importante, puesto que determina en gran medida cual será el futuro de una sociedad. El cambio educativo se genera en tres contextos históricos que conviene analizar para entender el estado del sistema: el macro, el político y el de la práctica. Se realiza el análisis del sistema educativo en los últimos años para entender mejor el origen de los problemas y las causas que los desencadenan. El hecho de que la faceta humana (Ser) haya sido un tanto obviada, dando prioridad a las cualidades intelectuales y mentales ha podido influir en cierta forma en la pérdida de integridad que sufre actualmente el ser humano. Una nueva educación que contemplase todas las dimensiones del ser humano es una buena alternativa para no incidir en el error. La educación basada en la conciencia global podría ser una buena alternativa para educar a personas íntegras, capaces de contribuir a vivir en un mundo mejor.

La Dinámica Espiral trata sobre visiones del mundo, formas diferentes de pensar sobre las distintas cuestiones de la vida y la manera de actuar de las personas con respecto a esto. Ayuda a entender los conflictos que surgen entre culturas e individuos y también dentro de la propia persona. Es un modelo de análisis muy eficaz que establece una trayectoria para el cambio. La crisis del sistema nos llevará a transformar nuestra comprensión del mundo, de los demás y de nosotros mismos. La Dinámica Espiral integral muestra el desarrollo humano en 8 niveles de valores. Incluyen niveles de pensamiento de primer grado y de segundo grado. La evidencia experimental indica que la práctica repetitiva de conexión a estados de conciencia de niveles superiores, en que pensamientos y sentimientos desaparecen progresivamente, como la meditación y los procesos de transformación, favorecen un despliegue más rápido y sencillo a través de los niveles, disminuyendo la resistencia al cambio propia del pensamiento de primer grado. Con la actualización del último nivel de primer grado, se puede dar el salto hacia el pensamiento de segundo grado, estado de presencia que le permite a la persona comprender la importancia de cada nivel.

La gran crisis de conciencia que vive el ser humano, reflejada en el exterior en forma de crisis podría ser el reflejo de su crisis de identidad, por la desconexión con el ser interno. Se hace necesaria la comprensión de que la clave no está fuera, sino dentro de nosotros mismos. El camino pudiera ser encontrar el orden interior para cambiar esto, por ello el autoconocimiento del individuo como primer paso imprescindible. Atenderemos la dimensión que corresponde al Ser, guiando al alumno en el descubrimiento de todo lo que es. Se propone un proceso de transformación en la conciencia hacia un estado de presencia. Esto significaría, en primer lugar, trabajar la atención al momento presente y a la situación personal, en cuanto

a reconocer lo que se siente física y emocionalmente. Trayecto incómodo y complicado por lo general, que pasa inevitablemente por lo que en psicología se conoce como un encuentro con la propia sombra. El proceso de individuación le permitiría a la persona reconocerse y aceptarse en todo lo que es. Al tomar conciencia de sí mismo, aumentaría sus fortalezas y aprovecharía de manera positiva sus debilidades. Esto a su vez le permitiría tomar conciencia de los demás, mejorando las relaciones dentro y fuera del aula. Superando esta fase, la conciencia experimenta un avance trascendental y tras la liberación y alcanzado el estado de presencia y la comprensión que esta brinda, ya estaría en disposición de tomar conciencia de todo lo demás.

La compasión basada en sistemas de apego combinada con Mindfulness permite beneficiarse de la combinación de ambas terapias. El hecho de saber que nuestra propia naturaleza humana y su estructura cerebral es fuente de tantos conflictos y la posibilidad de modificarla y moldearla gracias a la neuroplasticidad del cerebro supone una gran ventaja.

A través de este proceso de transformación que conduce a la liberación se pretende desmontar la estructura del ego y sus trampas, con la superación del miedo, combinando Mindfulness y Psicología Positiva, el orgullo con Mindfulness con Compasión y la apatía espiritual con la filosofía del Tao y el arte de pintar Mandalas. El tiempo de la conciencia, para entender mejor que significa el aquí y ahora como momento de presencia. Por último, los resultados de algunas reflexiones y teorías de educadores conscientes que optan y optaron por una educación coherente y valiente, con el fin de mejorar las vidas de otras personas.

### **EVIDENCIA EMPÍRICA**

En la segunda parte se recogen las distintas investigaciones y resultados de estudios científicos de Mindfulness en el campo educativo y también los resultados de distintas investigaciones sobre los efectos beneficiosos de la meditación Vipassana empleada en las prácticas de Mindfulness.

### **MINDFULNESS EN EL AULA DE FORMACIÓN PROFESIONAL**

#### *Contextualización*

Esta propuesta es el resultado de la combinación de distintos programas y actividades cuya base común es la atención plena: Actividades para superar el miedo, actividades de Mindfulness con compasión, actividades de Mindfulness y psicología positiva, actividades de pintar Mandalas y actividades de reflexión Tao. Se pretende conseguir una evolución en la conciencia del docente y del alumno de FP, lo que supondría una notable mejoría en su bienestar emocional, físico y psicológico. De esta manera, mediante la aplicación de dichas



técnicas dentro y fuera del aula, se busca favorecer el desarrollo de la creatividad, mejorar la memoria, la intuición y la autoestima y por otro lado disminuir la violencia y las adicciones, así como mejorar las relaciones interpersonales y la convivencia con otras personas. También supondrían una mejora en las relaciones profesionales e interprofesionales.

La idea es emplearlas como herramientas educativas en Formación Profesional, puesto que podrían resultar muy beneficiosas en este contexto educativo. Para aplicar las actividades sugeridas a la familia profesional de administración y gestión, se opta por *El Ciclo de Grado Medio de Técnico en Gestión Administrativa*, en concreto, por en el módulo denominado *Comunicación Empresarial y Atención al Cliente*, correspondiente al primer curso. Se considera esencial que aunque la formación del alumnado sea fundamentalmente profesional, no se olvide la faceta humana en su aprendizaje, por lo que se debería incidir en los temas transversales para fomentar la solidaridad y la tolerancia con otras personas y con el mundo que les rodea.

Dentro de diferentes opciones de temporización, se considera conveniente repartir el tiempo correspondiente al programa en las semanas de que disponemos durante el curso. Se emplearía una hora semanal y dependiendo del ritmo de asimilación, se podrían aplicar actividades complementarias de refuerzo y/o de ampliación.

### *Evaluación*

Estas actividades complementarias de Mindfulness a las que nos referimos formarían parte del proceso evaluativo del alumnado. El sistema de evaluación empleado para valorar las actividades sería el portfolio. En este caso se ha considerado de gran utilidad, al ser muy importante que queden registrados los resultados de manera secuencial, no solo para comprobar la eficacia de la combinación de los distintos programas de Mindfulness, sino también para que quede registrada como información útil y valiosa en el proceso de evolución del alumno. La herramienta de calificación que se emplearía para valorar las distintas actividades sería la rúbrica. El alumno de FP es consciente de hasta dónde llega su aprendizaje, cuál es el máximo deseable y además reduce la subjetividad en la evaluación. Para valorar la idoneidad y la eficacia del programa también se realizará un cuestionario dirigido a las familias con preguntas abiertas al final del curso. También se incluye la programación de las actividades y ejercicios del primer trimestre.

El desarrollo de un ejemplo de cada una de las distintas técnicas en el aula se encuentra en el apartado ANEXOS.

## 2. Objetivos

### Objetivo general

- Promover la aplicación de actividades y ejercicios de distintos programas de atención plena como parte del currículum en Formación profesional, con el fin de mejorar la salud física, emocional y psicológica del docente y del alumno de FP.

### Objetivos específicos

- Estudiar distintos términos sobre la conciencia y su evolución para entender la relación de dichos términos con la propuesta y la educación integral.
- Fomentar el autoconocimiento, tanto a nivel docente como en el alumnado, resaltando la importancia del desarrollo de la conciencia y la trascendencia de este hecho para una vida más plena.
- Combinar atención plena y compasión basada en sistemas de apego.
- Proponer la aplicación de actividades para trabajar las emociones.
- Mostrar lo que representa el tiempo presente como momento de presencia y su importancia.
- Mejorar la comunicación interpersonal e interprofesional con el desarrollo del proceso de transformación.
- Contextualizar la aplicación en la familia de administración y gestión de formación profesional.
- Potenciar el desarrollo personal y social de los alumnos.
- Proponer sistema de evaluación y calificación de las distintas actividades y evaluación final de la propuesta.

### **3. Primera parte. Mindfulness y conciencia**

#### **3.1 El papel central de la educación en el desarrollo de la sociedad.**

La educación determina en gran medida el futuro de una sociedad. Para tomar decisiones sobre un sistema, lo primero es conocer el estado del sistema (Vázquez, 2002) y sobretodo, la forma en que se interrelacionan esos elementos (Colom, 2002). El estudio de los contextos históricos es uno de los elementos imprescindibles para entender el estado del sistema educativo, ya que el cambio educativo, como señalan Bowe y Ball, se genera en tres contextos diferentes, el contexto macro, que depende de la evolución de las fuerzas sociales, los grupos políticos y los sectores económicos y financieros, que plantean continuamente al sistema educativo exigencias de adaptación al cambio social y a los nuevos sistemas de producción; en segundo lugar, el contexto político y administrativo, intentando ordenar la realidad mediante leyes y decretos, con una capacidad de cambio limitada, porque no pueden modificar ni la mentalidad de los profesores ni el sentido de su trabajo en las aulas; por último, el tercer contexto, el de la práctica, en referencia al trabajo real de los profesores y de los centros educativos. Es necesario tener en cuenta todos ellos para obtener el éxito en cualquier cambio de sentido en la educación. Es importante, además, el análisis de la evolución del sistema educativo en los últimos años para entender el origen de los problemas actuales y las causas que los desencadenan (Esteve, 2003).

En la educación actual, el énfasis está dirigido a las habilidades intelectuales y mentales. El planear y juzgar son actividades que ocupan puestos más importantes que la espontaneidad y la creatividad. Los efectos derivados de esta educación, basada principalmente en la transmisión de conocimientos que en un tiempo se olvidan, junto con otros factores, como la sobreprotección familiar, llevan a muchos alumnos a una espiral de frustración que les conduce al fracaso escolar. Por otra parte, los docentes necesitan soluciones que mejoren las condiciones en su trabajo (Steinhagen, 2007).

Las conductas de rebeldía, inseguridad, agresividad, irritabilidad, alcoholismo, drogadicción son factores que influyen en el desarrollo del adolescente, en su vida personal, social, familiar y escolar. Se deben, en parte, a la falta de comunicación, apoyo, comprensión,

respeto o de afecto en la familia. La falta de autoestima en el adolescente le conduce a un ambiente de agresividad, intolerancia, falta de respeto, falta de amor y de falta de seguridad. Esta situación no le permite asimilar la situación familiar, ni desarrollarse como persona al subestimarse y sentirse culpable de la situación (Carrillo, 2009).

Paul Taugh, en su obra *Como triunfan los niños*, explora los descubrimientos más recientes de la neurociencia, la educación y la psicología, para mostrar que el éxito no depende de la inteligencia, sino de otras cualidades como la perseverancia, el autocontrol, la curiosidad, la meticulosidad, la resolución y la autoconfianza. Howard Gardner plantea cómo debería ayudar la educación a desarrollar todas las capacidades en las personas. La inteligencia emocional es una asignatura pendiente para el sistema escolar obligatorio, al no contemplar la interconexión entre las emociones y la salud psicofísica (Goleman, 2009). Es tiempo de cultivar otras habilidades como el autoconocimiento, la regulación de las propias emociones, habilidades interpersonales, tolerancia, respeto y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, así como ciertas habilidades cognitivas, entre las que destaca la atención. El reto consistiría en una evolución hacia nuevos paradigmas, ya que sin una educación que contemple todas las dimensiones del ser humano, difícilmente llegaremos a tener una sociedad mejor (Martos, 2015).

Es posible incluir las emociones dentro del currículo como materia transversal, tal y como propone (Hyland, 2011) en su obra, dónde los niños gracias a la práctica de la meditación para llegar al estado Mindfulness pueden aprender a percibir y discriminar sus emociones y las de los otros, facilitar el pensamiento mediante emociones, comprender su significado y aprender a manejarlas. Además, puede utilizarse como tratamiento psicopedagógico para ayudar a los menores con problemas emocionales por haber sufrido bullying, depresión, maltrato...aprendiendo a gestionar y a comprender sus emociones. Disminuyen los niveles de sufrimiento, ansiedad, rabia, depresión y angustia y les permite disfrutar de una vida emocional más equilibrada y saludable (Gonzalez, 2014).

La sociedad industrial se sustentaba en el uso de los recursos clásicos de la economía, mientras que la sociedad de la información se fundamenta en el capital humano reforzado por las nuevas tecnologías. Las principales características de la sociedad de la información son: Una economía dirigida por conocimientos globales, la comunicación como directiva, el aprendizaje como fuente de atributo sostenido y la información compartida. Esa transformación supone que la educación ha de plantearse de manera distinta. Esto supone una visión renovada, con el desarrollo de la educación basada en competencias para afrontar nuevos retos. Los investigadores (Holland 1966-97; Bigelow, 1996; Mardesn, 1994;

Grootings, 1994; Ducci, 1996, entre otros) proponen que este proceso debe iniciarse desde un marco conceptual que establezca la consonancia entre conocimientos, habilidades y valores. El marco conceptual lo constituirían las características propias de la identidad de cada institución, con su misión y sello específicos (Sol, 2017).

De la inteligencia emocional deriva el desarrollo de competencias emocionales. La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas. Dentro de las competencias de acción profesional (Echevarría, 2002; Le Boterf, 2001; Lévy- Leboyer, 1997) se pueden distinguir las técnicas (saber), las metodológicas (saber hacer) y las competencias socioemocionales (ser) (Bisquerra, 2003).

La educación afronta problemas complejos y no son suficientes soluciones simples y únicas. Una de las aportaciones curriculares más interesantes sería la educación basada en la conciencia global (Yus, 1996). No existe cambio educativo si no hay cambio interior del propio sujeto. Por ello, las dimensiones externas van unidas al conocimiento de la propia persona, al considerar que el lazo de sustentación mutuo entre persona y planeta es el punto central de la educación global (Shelby, 1989). Este modelo de desarrollo educativo está basado en la conjunción de distintas perspectivas de análisis relacionadas entre sí, la dimensión espacial, temporal, temática y vital constituirían su fundamento (Shelby 1996). Torres (1994) citado en Trave & Pozuelos (1999) declara que se tendería a nivelar la enseñanza de los aspectos cognitivos y afectivos, incluiría el uso de metodologías basadas en el aprendizaje cooperativo producido entre iguales en pequeños grupos. Esta dinámica favorece el uso de técnicas de diálogo, comunicación, consenso, decisión, pensamiento divergente y creativo, así como la resolución de problemas compartidos en coherencia con esta perspectiva compleja de la realidad y del conocimiento. Se rechazan la fragmentación de materias, la incomunicación entre ciencia y saberes y la especialización, ya que conducen a una fragmentación de los problemas y de la realidad, así como a la manipulación y uso intencional y sectario de la cultura (Trave & Pozuelos, 1999).

Se propone un sistema de pensamiento crítico y comprometido del conocimiento para desarrollar en los adolescentes una participación consciente en sus comunidades locales y que tengan presente en su análisis y propuestas las repercusiones de sus intervenciones desde perspectivas nacionales e internacionales (Trave & Pozuelos, 1999).

Sería interesante fomentar la conciencia global en los alumnos. Para su desarrollo en las aulas se defiende un currículum integrado, globalizador y crítico, que permita estructurar la enseñanza en torno al estudio de problemas relevantes que afecten a la humanidad. Los alumnos aprenden a relacionarse con los otros, a aceptar la diferencia y a valorar la amistad y la solidaridad (Apple y Beane, 1997).

El currículum debería ampliarse, además de la adquisición de conceptos y el desarrollo de competencias funcionales, debería poseer una serie de características amplias y multidimensionales que pudieran constituir un aporte real a la calidad de los procesos formativos. Este diseño curricular facilitaría un proceso educativo global, que abarcaría la mayor cantidad de variables propias del ser humano: individuales y grupales, teóricas y prácticas, cognitivas y emocionales y pragmáticas y trascendentes (Leria, 2017).

Para resolver los distintos conflictos sociales y políticos sería necesario enfoque integral, puesto que lo que separa y enfrenta a personas y grupos es pertenecer a diferentes patrones y estados de conciencia. Esto supone formas distintas de interpretar, no solo el conjunto de la realidad externa, sino también la de uno mismo, en cuanto a cómo se es o cómo debería ser, dependiendo de dónde crezca y se desarrolle. Es importante generar ambientes favorables para el desarrollo integral de las personas, para conseguir relaciones más sanas y una mayor tolerancia que disipe el conflicto (Salvador & Jordan, 2017).

En una sociedad en continua transformación, se necesita una educación que permita a los adolescentes afrontar los retos e incertidumbres que llevan estos cambios. Teniendo en cuenta los referentes pedagógicos actuales y las aportaciones de la biología y la neurociencia, el futuro pasaría por el desarrollo de una educación que contemple la visión holística del ser humano, atendiendo a su dimensión corporal, emocional, relacional, cognitiva y espiritual. Siguiendo un itinerario que tenga en cuenta el desarrollo de un nivel de conciencia desde la comprensión, en cuanto al proceso de autonomía, creatividad y responsabilidad de los alumnos de formación profesional (Pino, 2013).

### 3.2. Proceso de expansión de la conciencia: La Dinámica Espiral.

El modelo de la Dinámica Espiral fue elaborado por Clare Graves y posteriormente popularizado y completado por Don Beck y Chris Cowan. Está basado en estudios estadísticos científicamente verificados. La Dinámica Espiral es un instrumento que trata sobre las diferentes visiones del mundo, formas de pensar de las personas, diferentes estilos de liderazgo... considerando su amplia diversidad de ideas, modos de existir, formas de comunicación, maneras de enseñar y de aprender, identificando patrones comunes en un modelo de niveles de estratos superpuestos que recorre el proceso histórico de la humanidad, desde sus inicios hasta la actualidad. Describe cómo estas visiones del mundo emergen y fluyen a través de individuos y grupos, detallando los distintos sistemas bio-psico-socio-culturales desplegados como un proceso continuo en forma de espiral expansiva (Chabreuil, 2015).

Busca los elementos fundamentales de los sistemas de valores más allá de las apariencias, distinguiendo entre:

- **Valores de superficie:** Se manifiestan abiertamente en todos los actos de la existencia.
- **Valores ocultos enmascarados:** Queremos que permanezcan ignorados por los demás por estar en contradicción con los valores de superficie.
- **Valores profundos:** Estructuras que condicionan los valores de superficie y los ocultos (Chabreuil, 2015).

La dinámica espiral intenta describir la forma de pensar sobre una determinada cuestión, pero como sistemas en diversas proporciones y no como etiquetas para clasificar seres humanos. Entramos y salimos de estos sistemas sin estar advertidos de su coexistencia, aunque tendemos a una estabilidad que funciona mientras las condiciones de vida no cambien (Gimbernat, 2017).

La Dinámica Espiral pretende que cada ser humano tenga un correcto constructivismo de la historia del pensamiento. La filosofía transpersonal es una visión renovada de la historia del pensamiento y contempla el método científico y el trascendental, que son perfectamente compatibles (Martos, 2015).

### 3.2.1. Niveles de desarrollo de la conciencia.

En el proceso de expansión de la conciencia al que nos dedicamos a continuación, Ken Wilber se apoya en la Dinámica Espiral de Beck y Cowan. La Dinámica Espiral ofrece un sistema útil y coherente, porque analiza las distintas formas de pensar de las personas. La dinámica espiral de Ken Wilber aporta un enfoque alternativo que permite entender el desarrollo evolutivo de nuestra civilización, los conflictos que surgen entre culturas e individuos y también dentro de la propia persona. Al tener una visión más integral de nosotros mismos y del mundo podemos actuar de manera más pertinente en todos los niveles de nuestra existencia. Ofrece un modelo de análisis muy eficaz para establecer una trayectoria para el cambio. La historia del pensamiento debería ser comprensible mediante paradigmas siempre opuestos que son trascendidos por otros pares en el devenir temporal, en una suerte de dinámica espiral. Es un modelo diseñado para la transformación (Wilber, 2000).

En el siguiente cuadro de elaboración propia se presenta una descripción más detallada del desarrollo humano en 8 niveles de valores (cómo percibimos el mundo dependiendo de nuestro nivel de conciencia), según La Dinámica Espiral Integral (Wilber, 2000).

PRIMER GRADO	PRIMER GRADO
<p><b>1. Beige: <u>Arcaico instintivo</u>.</b> Yo sentido de supervivencia.</p> <p>Agudiza los instintos y los sentidos innatos.</p> <p>Recién nacidos y enfermos de Alzheimer.</p>	<p><b>2. Púrpura: <u>Mágico-animístico</u>.</b></p> <p>Nosotros el clan. Busca la armonía y seguridad en un mundo misterioso. Espíritu tribal.. El ser humano en este nivel carece de visión de futuro y no tiene capacidad para planificar. Fuertemente implantado en los asentamientos del Tercer Mundo, las bandas, los equipos deportivos y las tribus.</p>
<p><b>3. Rojo: <u>Dioses de poder</u>.</b></p> <p>Yo poderoso. Expresa impulsivamente, libera, ser fuerte.</p> <p>Espíritus míticos, dragones, bestias y personas poderosas.</p>	<p><b>4. Azul: <u>Orden mítico</u>.</b></p> <p>Nosotros creyentes. Respeto a la ley/patria. Fuerza, verdad. Encuentra objetivos, aporta orden y asegura el futuro. Código de conducta basado en principios absolutistas y fijos acerca de lo que está bien y de lo que está mal.</p>



<p><b>5. Naranja: <u>Logro científico.</u></b></p> <p>Lucha, fuerza. Analiza y planifica para progresar. El mundo es como una maquinaria racional bien engrasada que funciona siguiendo leyes naturales que pueden ser aprendidas, dominadas y manipuladas en propio beneficio. Orientada hacia objetivos y el beneficio material. Las leyes de la ciencia gobiernan la política, la economía y los asuntos humanos.</p>	<p><b>6. Verde: <u>El yo sensible.</u></b></p> <p>Nosotros nos aceptamos. Centrado en la comunidad, en la relación entre seres humanos, en las redes y en la sensibilidad ecológica. El espíritu humano debe ser liberado de la codicia, del dogma y de la división; el respeto y la atención a los demás reemplaza la fría razón. Fundamento de las comunidades de valor.</p>
<p><b>SEGUNDO GRADO</b></p>	<p><b>SEGUNDO GRADO</b></p>
<p><b>7. Amarillo: <u>Expresar el yo.</u></b></p> <p><i>Nunca a expensas de los demás, para que toda vida pueda continuar de manera natural y funcional.</i></p> <p>El mundo es un conjunto complejo de sistemas cuya viabilidad es necesario proteger. En el marco de los principios personales fuertes, independencia, saber, competencia y flexibilidad garantizan la imprescindible autoestima.</p>	<p><b>8. Turquesa. <u>Visión total.</u></b></p> <p><i>Sinergia y control global.</i></p> <p>El mundo es un gran organismo único cuyos elementos son todos interdependientes. La conexión con todo lo existente es lo propio de un ser responsable. Restaurar la armonía global que quiere intervenir en todos los niveles de existencia.</p>

El pensamiento de primer grado se caracteriza por el individualismo y la oposición con otras formas pensamiento. Las situaciones de necesidad estimulan los impulsos rojos del poder; la desorganización activa el nivel azul del orden; la búsqueda de un nuevo empleo incentiva los impulsos del logro en el naranja y el matrimonio y la amistad pone en marcha el nivel verde de la intimidad. Por ello, también el nivel azul del orden se siente muy incómodo con la impulsividad roja y con el individualismo naranja, el nivel naranja del logro considera que el orden azul es cosa de personas muy rígidas y que la vinculación propia del nivel verde es cuestión de gente muy blanda. Cada ola de la existencia es un ingrediente esencial de todas las subsiguientes y todas ellas deben ser respetadas e incluidas (Jordan, 2017).

Con la actualización del nivel verde, la conciencia humana experimenta un verdadero salto cuántico hacia el pensamiento de segundo grado, un salto que Clare Graves califica de “avance trascendental”, el cual permite llegar a profundidades de significados anteriormente incomprensibles para los distintos niveles de primer grado. El ser humano puede abarcar por primera vez un desarrollo interno que le permite comprender la importancia de cada nivel en el proceso espiral del desarrollo (Wilber, 2000).

Muchos seres humanos han vivido en estados de conciencia distintos al nuestro y no por eso han sido menos humanos, ni la existencia de esos estados ha supuesto la transgresión de ley natural alguna. El estado de presencia es un estado divergente del estado de conciencia que en la actualidad prevalece, la mayoría de las personas no son ni siquiera conscientes de su inconsciencia (Gimbernat, 2017).

La realidad siempre está presente, tiene una superficie y un fondo. La filtramos según nuestros gustos y disgustos, por nuestra estructura de personalidad, por nuestras creencias y supersticiones, por las verdades con las que comulgamos en nuestra civilización. Vemos lo que queremos o lo que podemos ver; lo que el miedo, el deseo, la ignorancia nos permiten ver. A través de nuestra mirada nos damos cuenta de que esa realidad se mueve, se transforma y parece volver, pero siempre es distinta. Nos movemos y cambiamos a pesar de nuestras categorías mentales que al parecer prometen fijeza y seguridad (Wilber, 2008).

Una hormiga es más compleja, profunda y consciente que una bacteria y un ser humano más que una hormiga, pero esa elevación en la pirámide de la vida evolutiva no le concede el derecho a pisotear un hormiguero. Lo mismo que mueve las estrellas, mueve los electrones. Hay un paralelismo entre diferentes dimensiones que se da en todos los órdenes de alguna manera. Algo parecido ocurre entre el desarrollo de cada individuo y el de la sociedad, algo podremos entender del desarrollo de uno para comprender el proceso del otro. De cualquier modo, lo que interesa es saber cómo hemos llegado hasta aquí, las etapas de desarrollo que nos han precedido, para tener más claro los pasos que el desarrollo evolutivo nos depara. Deberíamos empezar a ser conscientes del proceso evolutivo para poder colaborar con este impulso. Estamos vinculados a un proceso universal y quizás esta sea una de las claves para repensar nuestra crisis planetaria desde otra perspectiva. La evolución planteada de esta manera nos da un prudente optimismo, nos invita a la transformación y si las condiciones lo permiten, hacia una mayor solidaridad, amistad y cooperación. Es algo tan simple como saltar por encima de las estrecheces de nuestra perspectiva (Peragon, 2018).

### 3.2.2 Los niveles de la conciencia humana.

La conciencia es una cualidad del ser humano que le permite reconocerse a sí mismo. Es preciso el cultivo de la atención y el desapego para fomentar la curación y el bienestar (Gómez, 2017).

**Lo físico:** Nuestra conciencia se identificada con el cuerpo. El objetivo es la supervivencia. El hecho de no cuidarse puede conducir a la enfermedad pero la salud física no garantiza la salud psicológica.

**Lo emocional:** La conciencia se identifica con las emociones, la persona es dirigida por ellas inconscientemente, por sus deseos y necesidades, aunque casi nunca es capaz de reconocerlo. La conciencia curativa emocional es estar dispuesto a mirar y apuntar a la verdad sobre uno mismo, a reconocer las emociones, a sentirlas y a aprender a comunicarlas.

**Lo mental:** La percepción y el pensamiento vienen determinados por patrones de accionamiento de creencias y expectativas. La identificación con el ego mental hace que la persona de importancia a la identidad y a su propia imagen. Para sanar hay que examinar nuestras ideas y presupuestos sobre el mundo y la realidad. Debemos buscar en la mente el origen del sufrimiento y de lo que produce malestar. La conciencia curativa es prestar atención a los pensamientos tal y como surgen, sin intentar modificarlos.

**Lo existencial:** La conciencia se manifiesta en cuestiones como la soledad, el sentido de la vida, el absurdo y la muerte. Afrontamos la libertad personal y de elección, en este nivel nos reconocemos como una unidad de mente y cuerpo. Atendemos a nuestra identidad, autenticidad y al sentido de la vida. La salud existencial consiste en asumir la naturaleza finita de la existencia física, reconocer los límites del ego y estar dispuesto a aceptar sin engañarse. Su avance radica en que considera que hay coherencia entre lo que hace, piensa y siente.

**Lo Espiritual:** Es abrirse a la búsqueda espiritual. Busca la verdad y no rechaza ni preside nada. El bienestar espiritual se caracteriza por la sensación de paz, respeto y gratitud. Aquí se despierta el testigo interno, ese observador de la experiencia, que no tiene nada que ver con los contenidos de la conciencia. Si el ego se identifica con este nivel surgen los delirios de grandeza (Gómez, 2017).

### ***Desarrollo moral simplificado***

En el siguiente cuadro de elaboración propia se representan:  *cuerpo, mente y espíritu* en su aplicación específica a los estadios según Ken Wilber. Al pasar de uno a otro se arrastra lo integrado y también lo que no está del todo resuelto del nivel inferior; también coexisten niveles en la fase de transición (Wilber, 2008).

<b>DINÁMICA ESPIRAL</b>		
<b><u>Estadio 1</u></b>	<b><u>Estadio 2</u></b>	<b><u>Estadio 3</u></b>
El sujeto se identifica con el organismo corporal separado y sus impulsos de supervivencia.	El sujeto empieza a establecer relaciones con los demás basándose en valores, intereses, ideales o sueños compartidos.	El sujeto advierte que, pese a la diversidad, compartimos similitudes, descubre lo que nos une.
<b>YO</b>	<b>MENTE</b>	<b>ESPIRITUAL</b>
Desde el <b>Ego limitado</b>	<b>a la trampa del Yo individualista</b>	<b>hasta la forma transpersonal que los trasciende</b>

Cuando el ser humano se centra en un estado de la existencia y su centro de gravedad del Yo gira entorno a un nivel de conciencia, todo el mundo psicológico, sus sentimientos, sus motivaciones, su ética, sus valores, su sistema de creencias, su visión acerca de la salud y la enfermedad mental y la mejor manera de tratarla son los propios de ese nivel. La interacción entre cerebro mente y las condiciones externas de vida constituyen el eje central del modelo de la espiral, la cual integra una mayor complejidad en cada nivel (Colodrón, 2012).

Cuanto más estemos en auténticos estados superiores de conciencia como los meditativos, más rápidamente creceremos y nos desarrollaremos a través de los estadios de conciencia. El adiestramiento en los estados superiores opera como un lubricante de la espiral del desarrollo que favorece la desidentificación del estadio inferior para que pueda emerger el estadio superior, hasta que uno puede mantenerse de manera estable y continua, en el momento en el que el estado pasajero acaba convirtiéndose en un rasgo permanente. Es por ello por lo que cualquier abordaje transformador que aspire a ser realmente integral deberá tener en cuenta las prácticas que nos familiarizan con los estados superiores, como por ejemplo, la meditación. Aunque uno no pueda saltarse la secuencia de estadios, sí puede acelerar su avance apelando a diversos tipos de prácticas de estados, lo que convierte la meditación y las prácticas de transformación en una parte importante del enfoque integral (Wilber, 2008).

### 3.3. Mindfulness.

Kabat Zinn (2012) citado en Arévalo (2014) describe Mindfulness como la capacidad de llevar la atención a las experiencias que se experimentan en el momento presente. Propone los siguientes pilares para la práctica: No juzgar, la paciencia, la mentalidad de principiante, la confianza, no esforzarse, la aceptación y soltar o dejar ir. Son actitudes que influyen en las demás, porque cuando se cultiva una, mejora la otra. Hay dos formas complementarias de practicar Mindfulness: La *práctica formal* (tiempo que se dedica a la meditación) y la *práctica informal* (actividades de atención plena para realizar en el día a día). Es necesario el compromiso con la práctica diaria, la constancia, la autodisciplina, la intencionalidad y la dedicación completa de todos los sentidos. El hecho de no juzgar es un acto inteligente y bondadoso con uno mismo que puede perfeccionarse en relación con los demás (Arevalo, 2014).

A continuación, Gunaratana Bhante (2012), citado en Gonzalez(2014) describe el modo de entrar en un estado de meditación que sirve de antesala a un estado Mindfulness:

No cambiar la postura hasta que llegue el momento en que se ha decidido concluir la sesión. Si no se ha meditado nunca, 20 minutos como máximo, con la práctica se puede ir aumentando el tiempo. La duración de la postura sentada depende del tiempo disponible y de cuanto se pueda estar sentado sin sentir dolor. No establecer el tiempo límite para alcanzar un objetivo, porque el logro depende del progreso de la práctica, basada en la comprensión y en el desarrollo de cualidades interiores. Es solo prepararse para ese momento, sentarse y permanecer inmóvil cerrando los ojos. La mente se asemeja a un recipiente lleno de agua sucia, la suciedad se asienta más cuanto más tiempo permanezca el recipiente inmóvil, hasta que el agua quede transparente. Al permanecer en silencio centrando toda la atención en el objeto de meditación, la mente se asienta y se empieza a disfrutar (Gonzalez, 2014).

Para preparar ese logro, mantener la mente en el momento presente, que cambia rápidamente. Nuestra mente atraviesa una secuencia de eventos. Algunas de ellas proceden de la experiencia pasada y otras incluyen imágenes de cosas que pensamos para el futuro. La mente nunca puede concentrarse en ausencia del objeto mental, conviene un objeto de meditación que resulte accesible. Uno es la respiración, puesto que la mente no tiene que hacer ningún esfuerzo para encontrarla, en todos y cada uno de los momentos está ahí. En la medida en que se ejercita la meditación de la visión profunda, la mente se concentra cada vez

con más facilidad en la respiración, al ser más constante que cualquier otro objeto. Después de sentarse del modo descrito, respirar profundamente tres veces. Después de esas respiraciones profundas, respirar con normalidad, dejando que la respiración vaya y venga con libertad y sin esfuerzo. Concentrar la atención en el borde de las fosas nasales, advirtiendo la sensación de entrada y salida de aire. Entre el final de la inspiración y el momento en que se empieza a espirar hay una breve pausa. Advertir también el comienzo de la espiración y la breve pausa, entre el final de la espiración y el momento en que empieza la inspiración. No verbalizar ni conceptualizar nada, advertir simplemente la entrada y la salida del aire, sin decir inspiro y espiro. Ignorar cualquier pensamiento, recuerdo, sonido, olor, sabor y centrar la atención en la respiración. Al principio, la inspiración y la espiración es corta, porque el cuerpo y la mente no se han tranquilizado ni relajado. Darse cuenta de la sensación de inspiración corta y espiración corta sin decirlo. En la medida en que se siente la sensación de inspiración corta y espiración corta, el cuerpo y la mente irán tranquilizándose y la respiración empezará a alargarse. Advertir la sensación de respiración larga sin decirlo. Darse cuenta de todo el flujo respiratorio, desde el principio hasta el final, advirtiendo la sensación de paz y tranquilidad (Gonzalez, 2014).

#### Posibilidades de Mindfulness en formación profesional.

Las posibilidades de trabajo con el alumnado y las sugeridas para que practiquen fuera de la escuela para despertar la atención plena en la vida cotidiana son muchas. Cualquier profesor las puede aplicar en las diversas áreas del currículo. La práctica podría realizarse en la transición de una actividad a otra que requiera más concentración, en momentos de alboroto en el aula, como paso previo para abordar un conflicto surgido en el aula o entre los alumnos, en momentos de trabajo intelectual intenso (en clase o en casa). Las actividades y técnicas de trabajo más recomendadas a estas edades pueden agruparse en: meditación basada en la respiración, meditación caminando, escaneo corporal, ejercicios de Yoga, Tai Chi y Chi Kung, adaptaciones de la meditación sobre la compasión y atención plena en la vida cotidiana. Con ellas se busca crear las condiciones más adecuadas para fortalecerse interiormente y así poder afrontar la vida de un modo más consciente y satisfactorio, para ello es esencial que se consiga la actitud permanente de atención plena o Mindfulness (Alvear et al., 2014).

### 3.4. Mindfulness y compasión.

La supervivencia ha sido el gran objetivo de la especie humana, nuestro cuerpo y nuestro cerebro están diseñados para esta tarea. En este momento histórico de gran desarrollo en la vida del ser humano, en que el planteamiento como especie es la felicidad y el bienestar del individuo, nos encontramos con que nuestro cerebro no nos acompaña, sino que además es una de las principales fuentes de sufrimiento. Pensar en el futuro permite planificar aspectos de la vida para resolver problemas pero también puede dejarte atrapado en la preocupación y anticipar sucesos terribles. El desarrollo de la conciencia del yo sirve para integrar nuestras experiencias, pero también para juzgarnos o preocuparnos por la evaluación que otras personas hacen sobre nosotros. Se consideran dos tipos diferenciados de sufrimiento, el dolor primario, inevitable y consustancial a la naturaleza humana (el producido por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte) y el secundario evitable, es generado por nosotros y surge al no aceptar la realidad del dolor primario (el duelo patológico que nos llevaría a la depresión crónica). Mindfulness y Compasión ayudan a disminuir el secundario (García & Demarzo, 2015).

Según Mac Lean, el cerebro humano son tres en uno. Cada capa está orientada hacia funciones separadas del cerebro que interactúan entre sí. El desfase entre un cerebro primitivo como el reptiliano y el límbico, frente a un cerebro muy desarrollado como el neocórtex produce dificultades en la adaptación al entorno y es fuente de muchos conflictos. El neocórtex sería la sede dónde reside la racionalidad en nuestro sistema nervioso, porque permite la aparición del pensamiento sistemático y lógico existente, de manera independiente de las emociones y las conductas programadas por nuestra genética. Hoy en día se piensa que no es tan importante la función que realizan por separado, sino la manera en que se conectan entre sí para trabajar de forma conjunta y en tiempo real (Triglia, 2018).

Hoy se conoce mejor el cerebro y su impacto en la toma de decisiones en general, pero también en la de consumo de productos en particular, estas son aplicables al consumidor en la mejora de la atención al cliente. El uso de estas teorías permite conocer que solo un 5% de las decisiones son racionales y por tanto reconocer el gran peso de lo inconsciente en la toma de decisiones. El funcionamiento de las neuronas espejo y su utilización como refuerzo social busca comportamientos con influencia grupal (Rodríguez, 2017).

Con Mindfulness nos orientamos hacia el sufrimiento con una conciencia amable y espaciosa, no luchamos contra la experiencia emocional. En general solemos reaccionar con autocrítica, aislamiento y ensimismamiento. Los antídotos desde la autocompasión son amabilidad con uno mismo, humanidad compartida y Mindfulness (Azinovic, 2018).

En la tradición budista, *Mindfulness* y *compasión* son las dos alas del pájaro de la *sabiduría*, ambas imprescindibles para poder volar. Para practicar la compasión se necesita Mindfulness, porque hay que tomar conciencia del sufrimiento propio y del de otros sin juicio, ni apego, ni rechazo. También serían necesarios unos niveles mínimos de atención. La práctica de ambos pretende disminuir el vagar de la mente mientras se asocia con una actitud compasiva de base. Los estudios orientan a qué puede ser más efectivo que Mindfulness en ciertas patologías como la depresión y otras relacionadas con la culpa y la autocrítica y también para aumentar el bienestar psicológico en sujetos sanos. Cualidades para desarrollar la motivación compasiva: *Mindfulness, fortaleza y compromiso* (Garcia & Demarzo, 2015).

Las neuronas espejo hacen posible que sintamos simpatía, empatía y compasión por el otro. Si no hay apego seguro, estas neuronas llevan al niño a adoptar los sentimientos negativos que su padre y/o su madre puedan experimentar. El apego del niño hacia sus padres es su primera experiencia relacional y durante toda la vida le servirá de modelo interpersonal, influyendo en gran medida en sus relaciones futuras (Ballet & Ballet).

Los niños con apego seguro suelen tener mayor facilidad en la adquisición de habilidades sociales, desarrollo intelectual y formación de la identidad social. Presentan una mayor capacidad para afrontar dificultades. Hay una compulsión a la repetición hasta que nos hacemos conscientes y nadie puede ofrecer lo que no ha recibido. La solución estaría en esta terapia (Garcia & Demarzo, 2015).

Distintos perfiles según los modelos de apego:

CONFIADO: Tiene confianza en los otros. Se siente digno de la atención de otros. Seguro.

PREOCUPADO: Es emocionalmente dependiente de otros. Apego inseguro.

DE RECHAZO: Es compulsivamente autoconfiado. Apego inseguro.

TEMEROSO: Tiene un comportamiento evitativo. Temeroso de la intimidad. Apego inseguro (Garcia & Demarzo, 2015).

El apego inseguro se relaciona con dificultades para comprometerse de manera empática con otros, y también con desarrollar habilidades para cuidar de otros de manera efectiva. Se trataría de conocer el modelo de apego que presenta el alumno para poder modificarlo a estilo de apego seguro, consiguiendo disminuir la autocrítica y la crítica a otros, aumentando la autocompasión y la compasión a través de la práctica (Alonso, 2018).



### 3.5. Mindfulness y psicología. Relación Oriente y Occidente.

*Aprender el camino del Buda es aprender acerca de uno mismo. Aprender acerca de uno mismo es olvidarse de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es estar iluminado por todas las cosas. Estar iluminado por todas las cosas del mundo es prescindir del cuerpo y la mente propios.* Maestro Zen Dogen en (Rodríguez, 2008).

La ciencia moderna está dando un énfasis creciente a este pensamiento, incluido por las antiguas tradiciones de Oriente. Una de las afirmaciones del taoísmo es que la realidad manifestada está constituida por la interacción de dos energías parciales, opuestas y complementarias, la energía *yin*: la receptividad, la flexibilidad, la devoción, la conservación, la percepción del conjunto y la energía *yang*: la emisión, la fuerza, la tensión, la renovación, la percepción de la individualidad. Desde la perspectiva espacial, examinando el aquí y ahora, la estructura del yin yang no es un agregado de partes. La forma intrínseca última es en lo que está constituida, por más que sea dividida una y otra vez, siempre encontrará la misma estructura. El modo en que está presente en cada uno es la relación entre la energía masculina y la energía femenina. Nivel de conciencia desde donde se percibe al individuo: Si el individuo es visto como una unidad separada con ser propio, se llega a la conclusión de que su tarea es sobrevivir en la lucha que cada parte libra con las otras y cómo vencer para asegurarse el dominio y una buena posición. Cuando se le percibe como el nudo de una red, se reconoce que está atravesado y constituido por todo aquello que existe y percibe fuera, entonces se disuelve la tajante separación entre mundo externo y mundo interno y cobra nuevo significado aquel antiguo aforismo hermético “*Cómo es dentro es fuera*” (Levy, 2005).

Si toda la trama del mundo está reproducida, en otra escala, en cada individuo y es lo que lo constituye, la batalla deja de ser la cualidad esencial de la vida y cesa la idea de vencer y derrotar para resolver los problemas de la vida. En un mundo de cambios constantes, en el que ningún pensamiento perdura más allá de un momento, dónde los estados de ánimo fluyen a menudo en oposición, donde nada empieza sin terminar y todo lo que queremos será arrasado con el tiempo, sufrimos porque nos aferramos con tenacidad y queremos perpetuar cada uno de esos sucesos temporales. El proceso de crecimiento y expansión de la conciencia consiste en lograr *desidentificarse*, para lograr una conciencia expandida. Esto es dejar de *identificarnos* con lo que hemos vivido (Levy, 2005).

### 3.5.1. La creación del falso YO.

*“Sin duda, la herida más profunda es no haber sido amado por lo que uno es; y no puede curarse sin un proceso de duelo”* Alice Miller en (Ballet & Ballet).

La mayoría de padres, en un intento de reprimir los pensamientos, sentimientos y conducta de sus hijos les moldean mediante un proceso muy sutil de invalidación. Los niños observan las decisiones que toma sus padres, las libertades y placeres que se permiten, las capacidades que desarrollan, las aptitudes que ignoran y las reglas que siguen. El niño interpreta que es así como debe vivirse. La reacción de un niño a los decretos prescritos por la sociedad atraviesa varios estados, hasta que concluye que ciertos pensamientos y sentimientos son inaceptables y deben ser eliminados. A partir de ese momento, cuando surjan, experimentará una sensación tan desagradable que acabará reprimiendo algunas de esas partes prohibidas de sí mismo. La obediencia supone una pérdida de integridad y para llenar ese vacío crea un *falso Yo* para encubrir los aspectos reprimidos de su ser y protegerle de nuevas heridas. El objetivo es amortiguar el dolor producido por la pérdida de su totalidad original. Ahora se encuentra prisionero, necesita mantener sus rasgos de carácter pero tampoco quiere ser rechazado. La solución que encuentra es negar o atacar a sus críticos para mantener una buena imagen de sí mismo. Los rasgos negativos se convierten en un *Yo enajenado*, las partes del *falso Yo* demasiado dolorosas para ser reconocidas como propias. La única parte de este cuadro surrealista de la que somos conscientes queda reducido a aquellos aspectos de nuestro ser original que todavía permanecen intactos y a ciertos aspectos de nuestro *falso Yo*. Estos elementos constituyen el Ego. Nuestro *Yo perdido* está ahora muy lejos de nuestra conciencia, al cortar las conexiones con los aspectos reprimidos de nuestro Ser. Nuestro *Yo enajenado* permanece bajo el umbral de conciencia de la vigilia y amenaza con emerger. Es entonces cuando debemos hacer un activo esfuerzo o proyectarlas en los demás para mantenerlas ocultas. El ego de la niñez es funcional, porque la mente trabaja los aspectos que resuelven problemas y situaciones en cada momento. De adultos la vida se complica y el *Ego* también crece y experimenta un proceso que abarca más aspectos y facetas de la vida. Se convierte así en el representante de la imagen privada y pública. Sus señas de identidad: la relación con el tiempo imaginado y con los mecanismos psicológicos que disparan el deseo y alientan a la persona a alcanzar sus objetivos. A través de él se pone en juego la autoestima (Simón, 2010).

### 3.5.2. Proceso de individuación. Control de la mente.

*Hubo un momento en que nos confundimos y creímos ser el ego. El descubrimiento vivencial de esa apariencia es lo que permite dar el vuelco hacia el estado de presencia. Nos hacemos esclavos de la mente, del ego y perdemos así el precioso tesoro de nuestra libertad.* Jung en (Guerri, 2018).

Bajo la máscara de nuestro yo consciente permanecen ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas, la rabia, los celos, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo y las tendencias asesinas y suicidas. Ese territorio arisco inexplorado para la mayoría se conoce como sombra personal. El ego y la sombra se van edificando a la vez, alimentándose de la misma experiencia vital. La sombra opera como un sistema psíquico autónomo que delimita lo que es el yo de lo que no lo es (Abrams & Zweig, 1991).

El mundo se ha convertido así en el escenario de la sombra colectiva, nuestra época nos ha forzado a ser testigos de este dantesco espectáculo. A lo largo de la historia, la sombra ha aparecido ante la imaginación del ser humano asumiendo aspectos tan diversos como un monstruo, un dragón, un extraterrestre o alguien tan ruin que difícilmente podemos identificarnos con él y rechazamos. Es así como los niños suelen ser iniciados en el fenómeno de la sombra. Cada familia, como cada sociedad, tiene sus propios tabús y facetas ocultas. La sombra familiar engloba todos aquellos sentimientos y acciones que la familia rechaza por considerarlos amenazadores para su propia imagen. El lado oscuro de la sombra no es una adquisición evolutiva reciente fruto de la civilización y de la educación, hunde sus raíces en la sombra biológica que se asienta en nuestras células (Abrams & Zweig, 1991).

En la antigüedad, los seres humanos conocían las diversas dimensiones de la sombra: la personal, la colectiva, la familiar y la biológica. Inscripciones cinceladas en Delfos por sabios griegos: “Conócete a ti mismo” ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ y “Nada en exceso” ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ, ya que solo quién comprende y acepta sus propios límites puede decidir ordenar y humanizar sus acciones (Bolotas, 2016).

*Sí todo fuera tan sencillo, si en algún lugar existieran personas acechando para perpetrar iniquidades, bastaría con separarlos del resto de nosotros y destruirlos. Pero la línea que divide el bien del mal pasa por el centro mismo del corazón de todo ser humano. Y ¿quién está dispuesto a destruir un solo fragmento de su propio corazón?* Alexander Solzhenitsyn en (Gremola, 2011).

Los sentimientos y capacidades rechazados por el ego y desterrados a la sombra no son siempre rasgos negativos, este misterioso tesoro encierra tanto facetas infantiles, apegos emocionales y síntomas neuróticos, como aptitudes y talentos sin desarrollar. Cuando algo nos resulta muy divertido también nos hallamos en presencia de la sombra, suele ser la que ríe y se divierte, probablemente quienes carezcan de sentido del humor tengan una sombra muy reprimida. Se descubre en las relaciones en las que producimos el mismo efecto perturbador sobre distintas personas, en las acciones impulsivas o inadvertidas, en las situaciones en las que nos sentimos humillados y en los enfados desproporcionados por los errores cometidos por otros. También podemos reconocerla cuando nos sentimos abrumados por la vergüenza o la cólera o cuando nuestra conducta está fuera de lugar (Abrams & Zweig, 1991).

Suele retroceder con la misma prontitud con la que aparece, descubrirla puede constituir una amenaza terrible para nuestra propia imagen. Es precisamente por este motivo que rechazamos tan rápidamente las fantasías asesinas, los pensamientos suicidas o la embarazosa envidia, que tantas cosas podría revelarnos sobre nuestra propia oscuridad. Sí la negación persiste, ni siquiera nos daremos cuenta de que no nos damos cuenta. La depresión puede ser la consecuencia de una confrontación paralizada con nuestro lado oscuro, un equivalente contemporáneo de la noche oscura del alma de la que hablaban los místicos (Córdoba, 2016).

La necesidad interna de descender al mundo subterráneo se suele aplazar por muchas causas...en cualquiera de estos casos, el verdadero objetivo de la melancolía escapa a nuestra comprensión. Encontrar la sombra nos obliga a ralentizar el paso de nuestra vida, a escuchar las evidencias que nos proporciona el cuerpo y a concedernos el tiempo necesario para poder estar solos y digerir sus crípticos mensajes (Abrams & Zweig, 1991).

Jung entre sus técnicas de imaginación activa propone dialogar con el propio inconsciente para captar sus contenidos, Tratar con la posición contrapuesta es un asunto serio del cual dependen muchas cosas. Tomar al otro lado seriamente es requisito esencial del proceso, ya que solo de esta manera los factores reguladores ejercen una influencia en nuestras acciones. No tomarlo en serio de manera literal, es dar crédito al inconsciente de manera que pueda tener una oportunidad de cooperación con la conciencia, en lugar de molestarla automáticamente. De esta manera no solamente se justifica el punto de vista del YO, sino que al tratar con el inconsciente, se le otorga la misma autoridad (Gawel, 2015).

### 3.5.3. Trascender el ego. Ego versus nosotros.

*“Nuestro estado de conciencia crea nuestro mundo y, si no hay cambio en ese nivel interno, ninguna acción será capaz de producir diferencia alguna”* (Tolle, 2012).

La mayoría de las personas destierran las cualidades que consideran inaceptables a la sombra inconsciente o las expresan en sus conductas más oscuras. Pero así los excesos no desaparecen, se transforman en síntomas como los sentimientos o acciones profundamente negativos, los sufrimientos neuróticos, las enfermedades psicosomáticas, las depresiones y el abuso de drogas. Cuando se siente un deseo muy intenso y se releva a la sombra, opera desde ahí sin tener en cuenta a los demás. El descubrimiento de la sombra tiene por objeto fomentar nuestra relación con el inconsciente y expandir nuestra identidad, compensando así la unilateralidad de nuestras actitudes conscientes con nuestras profundidades inconscientes. Descubirla permite estar en el lugar correcto del modo correcto. (Abrams, Zweig 1991).

La sombra aumenta cuando se la rechaza, si mantenemos una relación adecuada con ella restablecemos también el contacto con nuestras capacidades ocultas. El mal no está en la sombra, sino en el ego ideal que se mantiene rígido. Cuando se van integrando los aspectos de la sombra, el ego se hace más flexible, se abre a otras realidades. Se pasa de un ego narcisista a un Yo Superior. El Yo completo sería el resultado de integrar nuestra persona con nuestra sombra. Es ser consciente de que el otro y yo tenemos aspectos parecidos que trabajar. Al reconocerla y prestarle atención se proyecta menos en el exterior y puede ayudar en los procesos creadores. Al reconocer las cualidades negativas y tratar de integrarlas sanamente, ayudamos a un desarrollo madurativo del Yo. La sombra en clave psicológica serían los pensamientos bloqueadores, amenazadores y angustiosos, con independencia de qué, cómo o quién los provoca. La sociedad actual ha preferido negarla o ignorarla (Estévez, 2014).

Trabajar con la sombra permite aumentar el autoconocimiento y en consecuencia a aceptarnos de una manera más completa, a manejar mejor las emociones negativas cotidianas, ayuda a liberarse de la culpa y la vergüenza asociadas a nuestros sentimientos y acciones negativas, a reconocer las proyecciones en nuestra opinión sobre los demás, a sanar nuestras relaciones mediante la observación sincera de nosotros mismos y a utilizar la imaginación creativa para hacernos cargo de nuestro Yo alienado. Tal vez así dejemos de oscurecer la densidad de la sombra colectiva con nuestras tinieblas personales (Abrams & Zweig 1991).

### **3.5.4. Minfulness y liberación.**

El despertar espiritual es el difícil proceso de pasar de que todo esté tan mal cómo puede estar, al descubrimiento de que todo está tan bien como puede estar. El individuo tiene la viva y abrumadora certeza de que el universo, en su conjunto y en cada una de sus partes, está completamente correcto y no necesita ninguna explicación ni justificación más allá de lo que simplemente es la existencia. Al mismo tiempo, es habitual que el individuo tenga la sensación de que el mundo entero se ha convertido en su propio cuerpo y de que lo que es se ha convertido en lo que es todo lo demás y además siempre lo ha sido. No es que pierda su identidad, más bien es que su conciencia y existencia individual han sido temporalmente adoptadas por algo mucho mayor que él. El núcleo de la experiencia parece ser la convicción o introspección de que la hora inmediata, sea cual fuere su naturaleza, es la meta y gratificación de todo ser viviente. A esta introspección la acompaña y rodea un éxtasis emocional, una profunda sensación de alivio, libertad y ligereza y a menudo de un amor casi insoportable por el mundo. El placer de la experiencia se suele confundir con la experiencia propiamente dicha y la introspección se pierde en el éxtasis, de modo que al intentar retenerla, el sujeto pasa por alto el objetivo de la misma, que él ahora inmediato es completo en sí, incluso desprovisto del éxtasis (Watts, 2006).

La claridad y la desaparición de los problemas sugieren luz y en esos momentos de enorme claridad se puede tener la sensación física de que la luz lo penetra absolutamente todo. Pero la claridad también puede sugerir transparencia, la sensación de que el mundo que tenemos delante deja de ser un obstáculo y nuestro propio cuerpo un peso. La conciencia cósmica es una liberación de la autoconciencia, de la creencia y sensación fija del organismo individual diferenciado de una unidad de percepción. Se ve con claridad que el uso de líneas y superficies de la naturaleza no es más que una forma conveniente de dividir el mundo y que todo lo que me he llamado a mí mismo es en realidad inseparable de todo lo demás. Por mucho que impresione la diferencia entre una estrella y el espacio oscuro que la rodea, solo puede verse lo uno en relación con lo otro, ya que su relación es inseparable. Sin embargo, la característica más asombrosa desde experiencia, es la convicción de que la totalidad de este mundo inexpresable es aceptado, hasta el punto de que nuestras angustias habituales se convierten en absurdas (Watts, 2006).

### 3.6. El tiempo de la conciencia

En la actualidad planificamos nuestras acciones con meses y años de antelación, hasta nuestras vidas en su conjunto pueden verse planificadas de antemano. Vivimos una época en la que de una u otra manera tenemos comprometido el futuro y nos atamos a él de manera emocional. Ahí es precisamente donde surgen las desventajas de esta estrategia vital. El poder emocionarnos con las alegrías del futuro tiene un inconveniente, si las expectativas no se cumplen aparece la frustración, la tristeza, el desencanto, porque ya te lo habías apropiado en tu imaginación y te alegrabas con esa posesión ilusoria que dabas por realizada. El estado de deseo no está exento de insatisfacción e inquietud, ya que la posibilidad de que la recompensa no se alcance siempre acecha, por eso el deseo puede vivirse según las circunstancias, de una forma más positiva o bien más inquietante, pero siempre es el núcleo de una carencia. El lado positivo es que al sentir miedo ante un peligro previsible podemos evitarlo y apartarnos de él, el negativo es que el exceso de imaginación puede llevar a la aparición de temores excesivos o infundados. Así nos encontramos con que en las conexiones que unían la imaginación con la emoción predominaron sus inconvenientes, en el sentido que estamos aquí con nuestros cerebros que se emocionan ante los estímulos imaginados y no con la realidad del momento. Esto no significa que estas conexiones no puedan utilizarse de una manera distinta a como lo hace la conciencia predominante en la civilización (Esquirol, 2009).

La cotidianidad con su ritmo no es ningún empobrecimiento, pues a pesar de lo superfluo, contiene también lo profundo. El presente también lo es de la espera y de la esperanza, porque en realidad, vivimos esperando. Vive el presente como fórmula no deja de angustiar un poco, pues parece como que se insta a que atrapes algo que se escapa, podría sustituirse o al menos interpretarse por, estate atento a lo que las circunstancias requieran o a lo que te estén invitando. Solo donde hay atención y disponibilidad puede haber oportunidad. Vivir el presente no es correr tras el tiempo que pasa, sino atender la oportunidad que se presenta en este momento. Tener el sentido en sí mismo es una manera de ser infinito y es por esto que hay una serenidad adecuada que proviene del momento, la cual no se da en la mera extensión temporal. La oportunidad del momento es una estancia y no un recorrido. Meditar es vivir en el aquí y ahora, estar plenamente en el momento presente (Esquirol, 2009).

*Psicología positiva del tiempo y Mindfulness: Vivir el presente desde la funcionalidad.*

Zimbardo y Boyd (1999) crean el cuestionario ZTPI para medir todas estas perspectivas temporales. Más adelante, a partir de la experiencia que da la investigación, Zimbardo añade a su teoría dos perspectivas temporales: el futuro trascendental y el presente holístico. Boniwell y Zimbardo (2004) citado en Alvear et al. (2014) declaran que la práctica de Mindfulness puede contribuir a un equilibrio funcional de las diferentes perspectivas temporales, llevando al meditador a gestionar de manera positiva sus vivencias relativas, tanto al pasado como al presente y al futuro. Han visto que existe una perspectiva equilibrada del tiempo que se relaciona con diferentes valores de bienestar, este equilibrio vendría a suponer un nivel alto de pasado positivo y un nivel medio de las otras cuatro perspectivas temporales (Alvear et al, 2014).

Según Alvear et al (2014), el estudio e investigación del tiempo subjetivo ha renacido con fuerza a partir de las aportaciones de Zimbardo y Boyd (2008) a la psicología del tiempo. El tiempo subjetivo es complicado de medir. Sin embargo, cada ser humano construye su realidad psicológica en base a perspectivas temporales concretas, a un nivel casi inconsciente y ello se relaciona directamente con su proceso cognitivo, su realidad afectiva y sus valores. En la teoría de la psicología del tiempo, Zimbardo destaca su división y diferenciación en cinco perspectivas temporales independientes: actitudes pesimistas respecto al pasado, visión positiva y nostálgica del pasado personal, satisfacción de deseos de manera espontánea sin contemplar riesgos futuros, convicción de que las experiencias son incontrolables por causas externas y recompensas esperadas por eventos que ocurren por logros específicos a largo plazo. El estado de conciencia que se experimenta con la práctica de la atención plena lo relaciona con el presente holístico. Estado de conciencia en el que se percibe la integración del pasado y del futuro en una vivencia de presente expandido. Según Williams y Penman (2011), el presente holístico se puede relacionar con el cultivo del modo ser de la mente utilizado en gran parte de las intervenciones basadas en Mindfulness (Alvear et al, 2014).



### 3.7. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes

*“Hoy tenemos la obligación de ofrecer nuestras habilidades, nuestra inteligencia emocional y nuestra generosidad al mundo, que tanta falta le hace” (Gutman, 2018).*

El sufrimiento consciente supone una voluntad de permanecer en las experiencias por su necesidad de ser observadas e investigadas. Somos solo medio conscientes de nuestra inconsciencia, sólo medio conscientes de nuestra desconexión con lo que debería ser el núcleo de la experiencia de un ser humano (Mañas, Franco, Gil, 2014).

En la mayoría de las situaciones utilizamos solamente nuestro cerebro trasero, sobretodo nuestro lado favorito. Nos servimos tan solo de un cuarto de nuestra masa gris. ¿No sería inteligente también aprovechar estos conocimientos en la educación desde el principio? Qué provechoso sería un lugar donde todos se desarrollasen al máximo, se apoyasen y colaborasen y donde nadie conociera el fracaso. Disponemos de herramientas para integrar y armonizar las cuatro regiones de la corteza cerebral. En primer lugar, a nivel personal y su vez para el mayor bien de todos (Steinhagen, 2007).

Estudios de la neurociencia muestran que el cerebro adolescente es más parecido al de los niños, porque hay una mayor cantidad de materia gris, por el contrario, tiene una incidencia más baja en las transmisiones neuronales. La dificultad en concentrarse sería consecuencia del desarrollo de su cerebro. La capacidad máxima de concentración es de unos 20 minutos, por lo que es recomendable variar las actividades, focos de atención y niveles de exigencia cognitiva. El tiempo de descanso permite que el estudio sea más eficiente (Sabat, 2012).

Una de las características de nuestra sociedad es la veneración a las ciencias especializadas. Las ciencias defendían solo el terreno de las investigaciones y explicaciones basadas en la lógica y la linealidad, aunque desde hace tiempo se ve claro que con estos conceptos científicos el concepto que se tiene del mundo queda bastante corto. Muchos aspectos salen a la luz cuando los inventos geniales de ayer se convierten en las causas de los problemas de hoy. Solamente un proceder con un concepto holístico puede salvarnos (Ruedlinger, 2017).

Tenemos la responsabilidad de ayudar a entender que son tiempos para romper con las pautas y estructuras que impiden la introducción de la paz en nuestro planeta. Hacen falta nuevos paradigmas que ofrezcan una buena diversificación, estímulos de apoyo que posibiliten la expresión y la investigación de todo el potencial representado por el alumnado.

Se podrían dirigir distintos cursos a los distintos tipos de inteligencias, siempre con una buena permeabilidad entre las especificaciones. La convivencia de personas de todo tipo es el mejor lugar para practicar la tolerancia y la perseverancia, la compasión, el diálogo, la paciencia y para desarrollar la excelencia (Romero, 2015).

El niño que no recibe los estímulos, el espacio, el amor adecuado para sentirse seguro y confiado para explorar el mundo, no desarrolla las redes neurológicas para después poder aprender. Para gran parte de lo que debería aprender en el colegio no tiene red, los conocimientos no se pueden interconectar con experiencias anteriores, lo cual resulta en una falta de comprensión profunda. Los conocimientos aprendidos superficialmente o aprendidos con la participación de una área así subdesarrollada del cerebro, quedan sin integrar en el nivel sensorial y en consecuencia quedan aislados e inútiles para la vida. Un ejemplo, la incapacidad de hablar idiomas después de muchos años estudiándolos (Steinhagen, 2007).

Antes de saber estudiar, el niño debe aprender a aprender. Rudolf Steiner, fundador de la educación que se practica en las escuelas Waldorf y en la educación de María Montessori respeta estos hechos. Se aplican modelos de educación que respetan las fases de crecimiento y desarrollo del ser humano y dejan espacio para que el niño experimente con sus habilidades. Como indica la palabra jardín infantil, la intención original es dejar crecer a los niños como plantas cuidadas con amor; comprendidos, apoyados y corregidos, pero no forzados, ni pisados, ni comparados, ni menospreciados (Steinhagen, 2007).

Las emociones no son plantas silvestres, necesitan ser cultivadas con inteligencia para que no se vuelvan peligrosas para nosotros mismos ni para los demás. Las psicologías de Oriente llevan más de 3000 años consolidando prácticas para ello, revalidadas hoy por las neurociencias (Gawel, 2015).

Durante la adolescencia, las personas atraviesan una revolución creativa, suelen exhibir una tendencia hacia la productividad y la creación artística en forma de diarios íntimos y poemas. Las imágenes que la imaginación adolescente utiliza quedan definidas por su tono emocional. Para Vigotsky, toda función aparece dos veces, primero a nivel social y más tarde a nivel individual. Todas las funciones superiores se originan como relaciones entre seres humanos, he aquí el sentido del docente en su interacción con los contenidos, con los estudiantes y en cómo aparecen los aspectos comunicativos interactivos que propician el aprendizaje. Los conceptos de interacción e interactividad se relacionan con el desarrollo de hábitos y habilidades comunicativas para la creación y recreación de conocimientos, propiciando el contexto natural que requiere el trabajo de formación del individuo como ente social, dónde la colectividad cobra sentido. La zona de desarrollo próximo vincula el

aprendizaje con el desarrollo y permite terminar de comprender los procesos de internalización tratados. El docente ha de tener en cuenta la función de la interacción social en el logro del aprendizaje. Esto puede aplicarse también a la atención voluntaria, a la memoria lógica y a la formación de conceptos. Todas las funciones superiores se originan como relaciones entre seres humanos. Considera que el aprendizaje debe iniciarse siempre en el exterior, por procesos de aprendizaje que solo más adelante se transforman en procesos de desarrollo interno. Estima que el desarrollo potencial es el que debería interesar a los educadores (Vygotsky, 1998).

La fantasía del adolescente es consciente, lo que habilita a cumplir funciones de autorregulación. La función autorreguladora más importante de la fantasía, la imaginación y la creatividad está vinculada a la vida emocional. La fantasía resulta reparadora donde existen necesidades, actitudes y sentimientos que perturban al adolescente, por eso es un correctivo, ya que la vida que no se vive exteriormente encuentra expresión en las imágenes creativas (Alessandroni, 2017).

T. Ribot fue el primero en relacionar la problemática de la atención voluntaria con el problema del desarrollo cultural histórico del ser humano. Calificó como natural la atención involuntaria y como artificial la voluntaria. Considera que el progreso en la esfera del desarrollo mental ha obligado al hombre a pasar del dominio de la atención involuntaria al dominio de la atención voluntaria. *“Esta última es a la vez la consecuencia y la causa de la civilización”* (Ibidem, pág. 33). Referente a esto y en relación a los efectos fisiológicos de la meditación, según John Diamond en San Juan (2016) *“Cuando ambos hemisferios se muestran plenamente activos e integrados el uno con el otro, se produce el estado de creatividad, el máximo nivel de funcionamiento a que puede aspirar el ser humano”*... Sabemos que el máximo nivel de inteligencia creativa se logra con la meditación trascendental precisamente por este hecho. Como señala de la Torre (2003), la conciencia es la cualidad más específico y relevante del ser humano, por eso las raíces de la creatividad hay que buscarlas en la naturaleza de la conciencia humana. Educar es desarrollar la conciencia personal y social (San Juan, 2016).

Según Freinet, podemos ayudar a la vida a realizarse con la máxima capacidad de poder. Un papel limitado pero repleto de posibilidades. El arte de educar es promover el desarrollo del individuo con la ayuda del medio ambiente y del adulto, adaptar ambiente y crecimiento para posibilitar el camino hacia la máxima eficacia del ser individual (Palacios, 2015).

Educar es un gesto de amor y el amor busca el bien del otro. Es permitir que el otro se exprese y se diga a sí mismo, ya que amarse a sí mismo es primer paso imprescindible, porque nadie puede ofrecer lo que no tiene. El amor es la fuerza que transforma, una manera de vivir y de vivirse con alegría y entrega. Es la afirmación de sí en el bien del otro. Educar con corazón es el arte de encender la mirada apagada por la desconexión con el ser. Se trata de volver a la sencillez en la escuela y en la vida (Toro, 2005).

La verdadera educación debería servir para ir más allá de lo que somos. En una clase donde se acompañasen los procesos de aprendizaje, se fomentase la creatividad y se ayudase a los alumnos a saber sin la presión de las clasificaciones. Necesitamos un mundo nuevo que solo será posible con personas más conscientes. La educación es para el desarrollo humano integral y debe fomentar la libre realización de nuestras potencialidades evolutivas y creativas (Naranjo, 2018).

¿De qué manera transformar la fantasía en imaginación creadora, basada en la crítica, la compasión, la apertura y la tolerancia? A partir de un desarrollo de la conciencia, a partir del cual la apertura sea la aceptación de lo desconocido, de lo inesperado y de lo imprevisible y la tolerancia el reconocimiento del derecho de las ideas y verdades contrarias a las que profesamos. Una transformación de la educación necesita un esfuerzo inteligente de participación, apertura y diálogo por parte de todos los sectores de la sociedad. Y si la clave fuese la capacitación, ¿quién capacita a los capacitadores? (Motta, 2017).

La renovada visión de la filosofía transpersonal se da al reincorporar la espiritualidad a la razón humana. El amor por el conocimiento y la libertad se plasma en la nueva educación, es una actitud pedagógica que busca el empoderamiento *consciente* de los alumnos. Para dicha meta, la psicología transpersonal es una excelente herramienta de trascendencia para dar un salto en un nuevo campo de la conciencia. Una evolución holística del yo hacia el nosotros mediante la fuerza del saber y del amor. Es necesaria una renovada pedagogía para la humanidad, la filosofía transpersonal en el ámbito intelectual y la psicología transpersonal en la trascendencia psicológica y espiritual de las personas (Martos, 2015).

#### 4. Segunda parte. Mindfulness y ciencia.

##### 4.1. Resultados de estudios de Mindfulness en educación.

Meiklejohn et al. (2012) afirman que se han revisado 10 programas diseñados y aplicados en las aulas durante las dos últimas décadas, se trata de programas dirigidos a educación infantil, primaria y secundaria (Mañas, Franco y Gil, 2014)

<b>Programas</b>	<b>Investigaciones destacables</b>
<b>Inner kids program</b>	<b>Flook et al (2010)</b>
<b>Inner resilience program (IRP)</b>	<b>Metis Associates (2011)</b>
<b>Learning to breathe</b>	<b>Broderick y Metz (2009)</b>
<b>Mindfulness in schools project (MiSP)</b>	<b>Huppert y Johnson (2010)</b>
<b>Mindful schools</b>	<b>Liehr y Diaz (2010)</b>
<b>Still Quiet Place</b>	<b>Saltzman y Goldin (2008)</b>
<b>Stressed Teens</b>	<b>Biegel et al. (2009)</b>

Los resultados más comunes muestran un conjunto de beneficios cognitivos, sociales y psicológicos en el alumnado, tanto en la Educación Primaria como en la secundaria. Los beneficios de la práctica de Mindfulness con niños y adolescentes que estas investigaciones han encontrado son muy similares a los obtenidos en otras investigaciones realizadas con personas adultas, los efectos positivos incluyen mejoras en la memoria de trabajo, atención, destrezas académicas, habilidades sociales, regulación de las emociones, autoestima, mejora del estado de ánimo y disminución de la ansiedad, el estrés y la fatiga (Alvear et al, 2014).

En el programa Meditación Fluir (Franco, 2009c), la práctica consiste en repetir mentalmente un sonido mientras se dirige la atención a la respiración en la zona del abdomen. Lo esencial en esta práctica es retornar la atención una y otra vez hacia el momento presente, tomando como punto de anclaje la respiración, con apertura mental, siendo conscientes de este momento sin emitir ningún juicio de valor o reacción mental. La práctica de esta técnica se complementa con la presentación y discusión de metáforas y ejercicios utilizados en la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), junto con relatos de la

tradición zen y de la meditación Vipassana. La utilización de esas metáforas, relatos y ejercicios tiene como finalidad aprender a distanciarse de los propios pensamientos, sentimientos y emociones, para observarlos con imparcialidad y sin dejarnos absorber por su contenido (Alvear et al, 2014).

El programa TREVA (técnicas de relajación vivencial aplicada al aula) es una propuesta para paliar la falta de atención y concentración de los alumnos y el exceso de agitación en las aulas (López, 2007). Sus objetivos son mejorar el rendimiento escolar, educar para la salud y desarrollar la inteligencia emocional. Consta de 12 unidades y en cada una se trabaja una técnica de relajación diferente, incluyendo entre ellas algunas dinámicas de Mindfulness. Es un programa con amplia difusión en España, validado cualitativa y cuantitativamente en diversos estudios científicos y una tesis doctoral (López, 2009 y 2010). Otra iniciativa en centros educativos es el Programa Aulas Felices (Equipo SATI, 2012). Es un proyecto dirigido a promover la aplicación de la Psicología Positiva en el ámbito educativo. Los objetivos básicos del programa son potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad en alumnos, profesores y familias. (Alvear & Arguis et.al, 2014). Es un programa con visión integradora y adaptado a la realidad del sistema educativo actual en España, se dirige al desarrollo de competencias básicas; aborda la autonomía e iniciativa personal, la competencia social y ciudadana y la competencia para aprender a aprender. A su vez puede integrarse perfectamente dentro del trabajo educativo que vienen realizando los centros educativos en torno a la acción tutorial y a la educación en valores (Arguís, 2013).

COMPETENCIAS	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL	SOCIAL Y CIUDADANA	APRENDER A APRENDER
Fortalezas Personales	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Valentía Perseverancia Vitalidad Modestia Prudencia Autocontrol Apreciación de la belleza Esperanza Sentido del humor Espiritualidad	Perspectiva Integridad Amor Amabilidad Inteligencia social Ciudadanía Sentido de la justicia Liderazgo Capacidad de perdonar Gratitud	Creatividad Curiosidad Apertura mental Amor por el aprendizaje Perspectiva Perseverancia Ciudadanía Autocontrol

(Arguís, 2013).

**Efectos en el profesorado:** Franco, Mañas y Justo (2009) hallaron reducciones en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en una muestra de profesores de educación Especial. (Franco 2010) obtuvo efectos beneficiosos reduciendo los niveles de burnout y aumentando la resiliencia en docentes de ESO. (Franco, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego, 2010) mostraron una reducción en los niveles de malestar psicológico en las dimensiones de somatización, obsesión, compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad y ansiedad

fóbica en una muestra de profesores de ESO. (De la Fuente, Salvador y Franco, 2010) constataron mejoras en los niveles de autoestima e inteligencia emocional percibida en una muestra de docentes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. (Franco y Justo, 2011) confirmaron reducciones en los niveles de estrés docente y en cuanto a presión y desmotivación, así como en la disminución de días de baja laboral por enfermedad en profesores de ESO (Mañas, Franco y Gil, 2014).

**Efectos en el alumnado:** (Franco, 2009) obtuvo efectos beneficiosos sobre los niveles de creatividad verbal en una muestra de estudiantes de Bachillerato. (De la Fuente, Franco y Mañas, 2010) comprobaron reducciones en los niveles de cansancio emocional y burnout. (Franco, Soriano y Justo, 2010) hallaron mejoras significativas en el autoconcepto y el rendimiento académico en estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. (Franco, De la Fuente y Salvador, 2011) publicaron efectos positivos en las medidas de crecimiento y autorrealización personal en alumnos de primer y segundo curso de Bachillerato. (Franco, Molina, Salvador y de la Fuente, 2011) confirmaron la modificación de ciertas variables de personalidad (impulsividad, evitar y ansiedad social, tensión y fatiga), en una muestra universitaria. (Mañas, Franco, Cangas y Gallego, 2011) mostraron incrementos en el rendimiento académico, mejoras en el concepto de uno mismo y reducciones de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato. (López, Navas, Franco y Mañas, 2012) obtuvieron datos de reducción de los niveles de actitud prejuiciosa y discriminatoria hacia las personas marroquíes en una muestra de estudiantes de 4º de ESO (Mañas, Franco y Gil, 2014).

Resultados de estudios realizados a docentes sugieren que el entrenamiento en Mindfulness dirigido al profesorado puede incrementar su sensación de bienestar y de eficacia profesional, su habilidad para manejar la conducta del grupo de clase y establecer y mantener una relación de apoyo con el alumnado (Meiklejohn et al., 2012). Otras investigaciones indican que la práctica de Mindfulness ayuda a los profesores a reducir sus niveles de estrés, les proporciona estrategias para controlar la conducta en el aula y mejora su autoestima. Algunos profesores manifiestan que la atención plena les ayuda a tener una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar (Albrecht & Cohen, 2012). La práctica continuada incrementa la creatividad, al desarrollan nuevas conexiones cerebrales y al liberarnos de trayectos mecánicos y obsesivos (Alvear et al., 2014).



## 4.2. Beneficios de la meditación.

La investigación científica que avala la Meditación es el más extenso y sólido compendio de estudios científicos realizados en el mundo, en comparación con cualquier otra clase de investigación en programas de desarrollo del potencial humano. Más de 600 estudios científicos realizados en 250 universidades e instituciones independientes en 33 países y publicados en más de 100 de las principales revistas científicas del mundo documentan beneficios comprobados en todos los aspectos de la vida (Young, 2015).

He aquí una muestra de la amplia gama de beneficios confirmados por la investigación científica, publicados en las principales revistas médicas y académicas en el mundo. Las investigaciones publicadas en (Young, 2015) demuestran que:

Reduce el riesgo de los factores de la hipertensión, diabetes y obesidad. (Archivos de Medicina Interna de la Asociación Médica de Estados Unidos).

Aumenta el tiempo de vida. (Diario Americano de Cardiología).

Reduce el engrosamiento de las arterias coronarias. (Asociación Americana de Derrame).

Reduce la presión arterial más que otros procedimientos. (Ethnicity & Disease).

Reduce la insuficiencia cardíaca. (Ethnicity & Disease).

Reduce el uso de medicación hipertensiva. (Diario Americano de la Hipertensión).

Mejora la respuesta del cerebro al estrés y al dolor. (NeuroReport)

### ***Meditación para superar el insomnio***

Un cambio del estado de conciencia no es algo ajeno a la experiencia cotidiana de cualquiera de nosotros, en un ciclo de 24 horas la mayoría de seres humanos pasamos al menos por tres estados de conciencia claramente diferenciados. El estado de vigilia, el estado de sueño profundo y el estado de sueño paradójico o sueño REM. Necesitamos soñar porque durante esta actividad el cerebro procesa los estímulos, los ordena, los ubica en la memoria. Todo ello le permite a la persona enfrentar situaciones y tomar decisiones que aseguren su supervivencia. La mente y el cuerpo, no como dualidad, sino como expresiones polares de una unidad superior, la del ser humano, también aseguran su equilibrio mediante mecanismos homeostáticos, manteniendo un estado estacionario compatible con el grado de crecimiento, desarrollo y con la actividad que ejerce el individuo durante la vigilia. El soñar asegura la homeostasis de lo aprendido, digamos que se expresa a través de símbolos oníricos, es la homeostasis de las funciones específicamente mentales. Cuándo el estado de estrés continúa durante la noche puede ser debido a mecanismos de defensa, que son grandes consumidores



de energía. Si esta situación se alarga, sobreviene un estado de fatiga neurótica. El agotamiento de energías debido al estrés impide disponer de energías suficientes destinadas al metabolismo celular, que cumple con la función de restaurar la homeostasis y el estado estacionario (equilibrio dinámico). El estrés se prolonga durante la noche y el cerebro no logra el estado que facilite el dormir y el soñar. La meditación ha demostrado ser una técnica muy eficaz, se ha comprobado que todas las variables fisiológicas medidas en situación de estrés varían en sentido contrario. La meditación produce un estado mental sano y descansado que estimula la inteligencia creativa, al evitar los efectos colaterales del estrés y también al elevar al máximo las ventajas derivadas de las actividades generadoras de formas benéficas de estrés (Simkin, 1977).

### ***Efectos psicológicos de la meditación***

Los efectos psicológicos son consecuencia de la disminución de la tensión, ansiedad y angustia debido a la liberación y canalización creativa de afectos bloqueados cargados de energía y además por utilización positiva del estrés. El estrés cumple con su función específica, responder a los estímulos en la medida que asegure la supervivencia.

1. Al disponer de más energía libre debido al desbloqueo se percibe la realidad con más objetividad y las respuestas son más eficaces.
2. Al reaccionar sin acumular resentimientos se actúa con más libertad, las relaciones son más firmes, más sinceras.
3. La integración de los distintos estados del yo permite un diálogo interno en el cual la objetividad del adulto utiliza la creatividad y capacidad de amar del niño libre.
4. Mayor espontaneidad, mayor libertad en la expresión corporal y emocional.
5. La integración de la personalidad confiere unidad al ser. La mente y el cuerpo no aparecen como fractura, sino como polaridad, cómo distintos aspectos de una sola realidad, la del ser no disociado.
6. La disociación es debida al exceso de racionalismo, al desequilibrio entre el conocer y el comprender. Se ha comprobado que la Meditación Trascendental sincroniza los hemisferios cerebrales. Sus funciones integradas dan una visión clara del ser y sus vínculos con el medio ambiente.
7. Todos los cambios permiten aceptar la realidad en nuestro ser y la de los demás.
8. La disminución de la ansiedad contribuye a la supresión del uso del alcohol y del fumar (Simkin, 1977).

## 5. Tercera parte. Mindfulness en el aula de formación profesional

### 5.1. Contextualización de las actividades de enseñanza-aprendizaje.

Las actividades que se desarrollaran en este apartado se aplican en el *Ciclo Formativo de Grado Medio de Gestión Administrativa*. A pesar de su carácter, eminentemente transversal, se considera que puede resultar conveniente llevarlas a cabo en un módulo en concreto, el de Comunicación empresarial y atención al cliente. Estos estudios capacitan para ejercer tareas de soporte administrativo en el ámbito laboral, contable, comercial, financiero y fiscal y tareas de soporte a las personas en empresas públicas o privadas. Se opta por este en concreto por la relación directa con los objetivos propuestos, además, al tratarse de un módulo de comunicación interpersonal contribuirían a alcanzar las competencias de dicho módulo de FP (Aliaga, 2016).

Mindfulness aplicado a la comunicación persuasiva ayuda a obtener un mayor enfoque, a ver con claridad, a ser más creativos, a mejorar la conexión con las personas del entorno profesional, a desarrollar la compasión y el respeto personal y también hacia compañeros y clientes, a escuchar con atención a la otra persona y a aprender a no juzgar, ya que cada cual tiene su visión y no hay aciertos ni errores, a mostrar comprensión, entendimiento y empatía, a no tomarse las críticas y las decepciones de manera personal y a no perjudicar a las personas con las que se colabora y/o trabaja, por el bien común (Rodríguez, 2017)

Otro factor que se ha tenido en cuenta al elegir un ciclo de grado medio es que los objetivos a alcanzar con la aplicación de estas técnicas puedan beneficiar al alumno a una edad más temprana y así contribuir a facilitar su proceso de aprendizaje global. También es clave para que sean capaces de tomar decisiones más acertadas en todos los aspectos de su vida.

Se considera esencial que aunque la formación de este alumnado sea fundamentalmente profesional, no se olvide la faceta humana en su aprendizaje, por lo que se debe incidir en los temas transversales, como fomentar la solidaridad y la tolerancia con otras personas y con el mundo que les rodea. Con estas actividades se desarrollarían principalmente competencias socioemocionales pero también contribuirían al desarrollo de los siguientes contenidos transversales del módulo: educación para la paz, educación cívica, educación para la salud y educación ambiental. Con la aplicación de estas técnicas se contribuiría a estimular la capacidad crítica y la creatividad y también favorecerían el desarrollo de capacidades de atención, comprensión, relación, búsqueda y manejo de la información.

#### *Metodología*

La práctica formal en Mindfulness se refiere al tiempo empleado en la meditación y la práctica informal al resto de actividades del programa. En las actividades que se presentan a continuación se emplearían metodologías diversas para la realización de las distintas actividades y también en la presentación de los contenidos teóricos. En la realización de algunas actividades informales realizaremos distintos agrupamientos.

#### *Temporización de actividades y ejercicios*

Dentro de diferentes opciones de temporización, se considera conveniente repartir el tiempo correspondiente al programa en las 35 semanas de que disponemos durante el curso. La distribución del tiempo en el aula sería de una hora semanal. Se busca facilitar que se involucren en el proceso y para ello deberán realizar actividades fuera del horario lectivo, puesto que estas resultan imprescindibles para alcanzar el éxito en los distintos programas de Mindfulness. Atendiendo a la dificultad de concentración en adolescentes se recomienda realizarlas en los periodos de descanso del estudio.

*Atención a la diversidad:* Dependiendo del ritmo de asimilación de los contenidos se pueden proponer diferentes actividades complementarias de refuerzo o de ampliación.

## 5.2. Programación del primer trimestre.

En el siguiente cuadro de elaboración propia se muestran las distintas actividades a realizar durante el primer trimestre, resultado de la combinación de los distintos programas y actividades.

Semana	Sesión	Actividad	Tiempo
		<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	
1	1	<b>Teoría:</b> Qué es Mindfulness y sus beneficios.	15 min
1	1	<b>Teoría:</b> Funcionamiento del cerebro y concepto de compasión.	15 min
1	1	<b>Práctica formal:</b> Escaneo corporal.	30 min
1		<b>Práctica informal:</b> Los tres minutos. Ser consciente y dedicar atención plena a una actividad rutinaria.	
2	2	<b>Teoría:</b> La realidad del sufrimiento. Resiliencia. Visualización video 1 (Montoya, 2014) y Video 2 (Tchey, 2013).	20 min
2	2	<i>Aclaración de cualquier duda.</i>	10 min
2	2	<b>Actividad:</b> Búsqueda en grupo de biografías de personas resilientes (Anónimas o conocidas).	30 min
2		<b>Actividad:</b> Seleccionar información y realizar un trabajo en el que se muestren claramente las dificultades y el modo en que las afrontaron.	
3	3	<b>Actividad:</b> Presentación en clase del caso analizado.	30 min
3	3	<i>Debate dirigido con preguntas</i>	30 min
4	4	<b>Teoría:</b> El Tao.	1 hora
5	5	<b>Actividad informal:</b> Pintar una Mandala.	1 hora
6	6	<b>Teoría:</b> Manejar el miedo.	30 min
6	6	<b>Actividad formal:</b> Respirar a través del miedo.	30 min
7	7	<b>Teoría:</b> La figura de apego	30 min
7	7	<b>Actividad formal:</b> Conectar con el aspecto básico.	30 min
8	8	<b>Teoría:</b> Compasión y Mindfulness	30 min
8	8	<b>Actividad informal:</b> Identificar la figura de apego.	30 min
9	9	<b>Actividad informal:</b> Lectura y reflexión con cuentos taoístas.	1 hora
10	10	<b>Actividad informal:</b> Pintar una Mandala.	1 hora
11	11	<b>Práctica formal:</b> Meditación caminando.	1 hora

<b>DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE MINDFULNESS (ANEXOS)</b>
<b>FAMILIA PROFESIONAL: Administración y Gestión</b>
<b>CICLO: Ciclo formativo de grado medio de gestión administrativa</b>
<b>MÓDULO: M01 - Comunicación empresarial y atención al cliente</b>

<i><b>SEMANA 1</b></i>	<p><b>Técnicas para trabajar emociones en Formación Profesional.</b></p> <p><b>-Manejar emociones: el miedo. (Anexo 8.1)</b></p> <p><i><b>Práctica formal</b></i></p> <p><b>Respiración consciente</b></p> <p><b>-Mindfulness y Compasión. (Anexo 8.1.2)</b></p> <p><i><b>Práctica informal</b></i></p> <p><b>Los tres minutos</b></p>
<i><b>SEMANA 2 Y SEMANA 3</b></i>	<p><b>-Psicología positiva aplicada a la educación. (Anexo 8.2)</b></p> <p><i><b>Actividad 1</b></i></p> <p><b>Afrontar dificultades. La resiliencia</b></p> <p><i><b>Actividad 2</b></i></p> <p><b>Biografías de personas resilientes</b></p>
<i><b>SEMANA 5</b></i>	<p><b>-Pintar Mandalas. (Anexo 8.3)</b></p> <p><i><b>Práctica informal</b></i></p> <p><b>Pintar una Mandala</b></p>
<i><b>SEMANA 9</b></i>	<p><b>-Actividades de reflexión con cuentos taoístas. (Anexo 8.4)</b></p> <p><i><b>Ejercicio informal</b></i> Lectura y preguntas sobre un cuento taoísta. Reflexión personal.</p>

Cuadro de elaboración propia donde se muestran las distintas actividades que se desarrollan en el apartado complementario Anexos.

### 5.3 . Evaluación de las actividades y del programa

El sistema de evaluación empleado para valorar el proyecto sería el portfolio. Quedarán registradas todas las actividades y ejercicios para conocer y evaluar el grado de comprensión que se va adquiriendo en cuanto a conocimientos y evolución del proceso y para poner de manifiesto las deficiencias o errores en la comprensión de los conceptos y procesos. Es ideal para comprobar la eficacia del método pedagógico, ya que tanto profesor como alumno pueden seguir la evolución del proceso de enseñanza, lo que además mejora las relaciones entre profesores y alumnos. Las actividades serán corregidas por el profesor y posteriormente incorporadas al portfolio individual del alumno. La rúbrica será la herramienta de calificación, se le envía al alumno al tiempo que se solicitan las distintas actividades y ejercicios. Así sabrá de antemano exactamente con qué criterios será evaluado y que puntuación podría obtener. Permite al estudiante monitorizar la actividad y autoevaluarse, favoreciendo la responsabilidad de lo que aprende. Reduce la subjetividad en la evaluación. En cuanto a la actitud, será valorada positivamente en relación a la atención, participación, interés y respeto al profesor y a los compañeros en todas las prácticas y actividades. El trabajo individual correspondería al 70% de la nota final y el otro 30% a las actividades en grupo. Se debe haber obtenido una calificación igual o superior a 5 en las dos partes para obtener la puntuación correspondiente al 20% de la nota del primer trimestre del módulo. En caso de no haber superado la parte individual, habrá oportunidad de modificar o presentar las actividades o ejercicios en Junio o Septiembre, siendo la nota máxima a alcanzar la de un 5. La evaluación será continua, por lo que se requiere la asistencia regular a las actividades, con un máximo del 20% de faltas de asistencia. La rúbrica utilizada en psicología y educación relaciona un objeto cualitativo con objetos cuantitativos. Según lo que se evalúe emplearemos la holística (no separa las partes de una tarea) o la analítica: evalúa cada parte de una actividad o de un conjunto de actividades (Alsina, 2013).

**Ejemplo de rúbrica holística** (Altec, 2008).

- 6. Lo hace ejemplarmente
- 5. Lo hace excelentemente
- 4. Lo hace notablemente
- 3. Lo hace correctamente
- 2. Lo hace con alguno error
- 1. Lo hace con errores sustanciales
- 0. No lo hace

**Ejemplo de rúbrica analítica (Altec, 2008)**

CATEGORIA	4	3	2	1
Entendiendo el Tema	El equipo claramente entendió el tema a profundidad y presentó su información enérgica y convincentemente.	El equipo claramente entendió el tema a profundidad y presentó su información con facilidad.	El equipo parecía entender los puntos principales del tema y los presentó con facilidad.	El equipo no demostró un adecuado entendimiento del tema.
Información	Toda la información presentada en el debate fue clara, precisa y minuciosa.	La mayor parte de la información en el debate fue clara, precisa y minuciosa.	La mayor parte de la información en el debate fue presentada en forma clara y precisa, pero no fue siempre minuciosa.	La información tiene varios errores; no fue siempre clara.
Uso de Hechos/Estadísticas	Cada punto principal estuvo bien apoyado con varios hechos relevantes, estadísticas y/o ejemplos.	Cada punto principal estuvo adecuadamente apoyado con hechos relevantes, estadísticas y/o ejemplos.	Cada punto principal estuvo adecuadamente apoyado con hechos, estadísticas y/o ejemplos, pero la relevancia de algunos fue dudosa.	Ningún punto principal fue apoyado.
Organización	Todos los argumentos fueron vinculados a una idea principal (premisa) y fueron organizados de manera lógica.	La mayoría de los argumentos fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa) y fueron organizados de manera lógica.	Todos los argumentos fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa), pero la organización no fue, algunas veces, ni clara ni lógica.	Los argumentos no fueron claramente vinculados a una idea principal (premisa).
Estilo de Presentación	El equipo consistentemente usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia.	El equipo por lo general usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia.	El equipo algunas veces usó gestos, contacto visual, tono de voz y un nivel de entusiasmo en una forma que mantuvo la atención de la audiencia.	Uno o más de los miembros del equipo tuvieron un estilo de presentación que no mantuvo la atención de la audiencia.
Rebatir	Todos los contra-argumentos fueron precisos, relevantes y fuertes.	La mayoría de los contra-argumentos fueron precisos, relevantes y fuertes.	La mayoría de los contra-argumentos fueron precisos y relevantes, pero algunos fueron débiles.	Los contra-argumentos no fueron precisos y/o relevantes.

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A LAS FAMILIAS, PARA CONTRASTAR LA MEJORÍA  
EMOCIONAL, FÍSICA Y PSICOLÓGICA DE LOS ADOLESCENTES.**

Les agradecería enormemente que me respondiesen a este breve cuestionario, con el fin de contrastar con otros datos la mejora emocional, física y psicológica de sus hijos.

Tal y como comentaba al inicio del curso, todos los datos aquí incluidos, así como los recogidos a lo largo del curso serán tratados de forma confidencial, por lo que pueden responder con total confianza.

**1. ¿Ha mejorado en habilidades sociales a lo largo del curso? (Relación con compañeros y adultos, resolución de conflictos...).**

.....

**2. ¿Ha mejorado en competencia emocional a lo largo del curso? (Gestión de emociones, autorregulación emocional...).**

.....

**3. ¿Ha mejorado en algún aspecto de su personalidad durante el curso?**

.....

**4. ¿En qué medida cree que Mindfulness ha beneficiado a su hijo? (Ejemplos concretos, aspectos destacables, punto de vista de su hijo/a).**

.....

**5. ¿Considera que ha mejorado su rendimiento académico a lo largo del curso?**

.....

**6. ¿Considera que este tipo de técnicas debe incluirse en la formación de su hijo/a? ¿Le parece adecuado emplear una sesión semanal del módulo para introducirlo en el aula?**

.....

**7. Si lo desea, puede incluir aquí cualquier observación que considere pertinente.**

.....



## 6. Conclusiones

*“La felicidad consiste en poder unir el principio con el fin”* Pitágoras de Samos en (Terán, 2016).

Hagamos un repaso a la historia para conocer y comprender las circunstancias del tiempo que nos ha tocado vivir, para que en el nivel que corresponde, se pueda contribuir a la mejora educativa.

La educación tradicional por sus resultados negativos, al ser mera transmisora de conocimientos que se olvidan con bastante facilidad y en cuanto al hecho de que haber obviado el desarrollo de las cualidades del hemisferio cerebral derecho. Digamos que con este perfil es imposible dar respuesta a las nuevas necesidades y problemas que surgen en la sociedad actual.

Se plantea el aprendizaje basado en competencias como solución. Muy válida en su planteamiento, pero continúa sin atender la parte de la conciencia (Ser), con los correspondientes resultados nefastos nombrados en la introducción. Si no se educa en la totalidad, atendiendo todas las dimensiones del ser humano, se repetirán los errores del pasado, con sus correspondientes consecuencias.

La educación basada en la conciencia global podría ser una buena alternativa para evolucionar hacia nuevos paradigmas.

Por otro lado, nos encontramos en la era de la información, que nos permite acceder a toda la información en tiempo real. Es tiempo de aprovechar de manera positiva las ventajas que nos ofrecen las nuevas tecnologías, para dejar atrás un tipo de educación que ha quedado obsoleta. Pero no solo saber acceder a la información es suficiente, también es importante desarrollar el pensamiento crítico, para desarrollar la capacidad de discernir y ayudar a despertar la creatividad, para poder expresar lo mejor de nosotros mismos.

En la teoría de la psicología del tiempo, el estado de conciencia que se experimenta con la práctica de Mindfulness se relaciona con el presente holístico. Estado de conciencia en el que se percibe la integración del pasado y del futuro en una vivencia de presente expandido. Con las técnicas que se muestran en esta memoria se busca conseguir una expansión en el nivel de conciencia, hacia ese estado de presencia, partiendo de la autoconciencia, que permitiría el desarrollo de las distintas inteligencias. Así cada persona tendría la capacidad de aprovechar

al máximo su potencial personal. En el sector de la formación profesional resulta complemento imprescindible para que al ser, se mejore también en el saber y en el hacer. Al conseguir la integración del ser en el hacer, mejoran las relaciones interpersonales y también las profesionales. Se facilita su proceso de aprendizaje global, al contribuir no solo al desarrollo de competencias socio-emocionales, sino también a otras propias del módulo. También es clave para que sean capaces de tomar decisiones más acertadas en todos los aspectos de su vida, aumentando su felicidad.

Diversos estudios de Mindfulness en educación afirman que se produce una mejora en la autoestima, se obtienen efectos beneficiosos en niveles de creatividad verbal, disminuye el cansancio emocional y el burnout, además de notables mejoras en el rendimiento académico de los alumnos, una modificación en las variables de personalidad, reducción en la actitud discriminatoria y reducción de la ansiedad.

En otros estudios científicos se sugiere que el entrenamiento del docente en Mindfulness puede incrementar su sensación de bienestar y de eficacia profesional, así como su habilidad para manejar la conducta del grupo de clase y establecer y mantener una relación de apoyo con los alumnos.

Otras investigaciones respecto al profesorado afirman que reducen los niveles de estrés, les proporciona estrategias para controlar la conducta en el aula y mejorar su autoestima, además podría ayudar a tener una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar.

Los distintos estudios sobre la meditación, empleada en la realización de las prácticas propuestas, nos describen los numerosos beneficios para la salud y para superar el estrés, la ansiedad, las enfermedades cardiovasculares, el abuso de sustancias, la fibromialgia, la depresión, los trastornos alimentarios, la psoriasis, el cáncer, la diabetes, la epilepsia, las lesiones cerebrales, TDAH y el insomnio.

Mindfulness con compasión basada en sistema de apego permite modificar el estilo de apego inseguro a seguro, consiguiendo así disminuir la autocrítica y la crítica a otros, aumentando la autocompasión y la compasión a través de la práctica.

La práctica continuada de Mindfulness incrementa la creatividad, al desarrollan nuevas conexiones cerebrales y al liberarnos de trayectos mecánicos y obsesivos.

Se puede reconectar la parte obviada de nuestro cerebro y así poder desarrollar al máximo la inteligencia de nuestros alumnos y hoy en día disponemos de herramientas para hacerlo. Es una buena noticia y no debería pasarse por alto.

Resaltar la valentía y el compromiso en el pensar y en el proceder de todos los educadores conscientes que existieron y existen, al parecer reflejo de su coherencia interna. Con el ejemplo, capaces de mostrar que quien quiere hacer algo se dispone sin miedo a buscar medios y no excusas. Al abogar por un conocimiento justo, es eso lo que transmiten, sabiduría y coherencia, la mejor educación para la vida.

El desarrollo potencial del alumno es el que debería interesar a los educadores. Siempre respetando y aceptando a cada persona en el nivel en el que está, se trata de ayudar a cada persona a crecer, desde el punto en el que esté, sea el que sea, para que pueda partir con confianza y alcanzar el máximo de su potencial. Es importante respetar la diferencia, no hay dos personas iguales, pero todas son igualmente valiosas. Solo se trata de acompañarles a descubrirse en todo lo que son para que puedan disfrutar y aprovechar al máximo su existencia. Se pretende guiar a los alumnos mediante este proceso de transformación para que consigan vivir de manera más auténtica, realizando su vocación profesional. Cuando esa autenticidad aflora, de manera natural se volverá inspiración para otros.

Educar para la Felicidad es posible, aunque parezca una utopía. Tal vez sea porque la sociedad actual se centra más en prestar atención a lo negativo y en lo mal que está el mundo y pudiera parecer incluso inapropiado. Es tiempo ya de ser capaces de tomar las mejores decisiones en beneficio de todos. Tal vez, sin intención de incidir en los opuestos enfrentados, por sus malas consecuencias, pareciera más inapropiado continuar en aquello que no funciona y/o conduce a situaciones conflictivas que están produciendo mucho sufrimiento personal en el ámbito educativo.

En esa responsabilidad como educadores en la época actual, se propone el empleo de herramientas de atención plena combinando distintos programas y técnicas, con la intención de devolver la integridad al ser humano y permitirle así disfrutar por fin de una vida plena. Reconozco que no es tarea fácil, pero permitiéndome soñar y respetando los pasos necesarios para que se convierta en realidad, si nos trasladamos al mito de la caverna de Platón...lo que haría una vez conocida la verdad... no tengo ninguna duda, porque solo habrá de permanecer brillante entre las sombras aquello que en esencia tiene algo de eterno.

Un deseo para el futuro, empezando desde ya, es que cada día existan más educadores conscientes capaces de educar a seres humanos conscientes de sí mismos, de los demás y del lugar en el que viven y que esa armonía interior se proyecte en el exterior y se vivan nuevos tiempos de amor, paz y alegría para todos.

## 7. Bibliografía

Abrams, J., Zweig, C. (1991). *Encuentro con la sombra*. Madrid: A. Paniker.

Aliaga, F. J. (2016). Programación didáctica. Ciclo formativo grado medio: gestión administrativa. Comunicación empresarial y atención al cliente. I.E.S. Rey Pelayo. Consultado en [https://iesreypelayo.com/oficial/docinsti/Concreccion%20del%20currículo/CFGM\\_Gestion\\_Administrativa\\_AD\\_M21/AMD21%20-%201-%20COMUNICACION%20EMPRESARIAL%20Y%20ATENCION%20AL%20CLIENTE.pdf](https://iesreypelayo.com/oficial/docinsti/Concreccion%20del%20currículo/CFGM_Gestion_Administrativa_AD_M21/AMD21%20-%201-%20COMUNICACION%20EMPRESARIAL%20Y%20ATENCION%20AL%20CLIENTE.pdf)

Alonso, M. (2018). Compasión en la práctica clínica. [www.fundacionomie.org](http://www.fundacionomie.org). Consultado en <http://www.fundacionomie.org/wp-content/uploads/Art%C3%ADculo-Compasi%C3%B3n-en-la-Pr%C3%A1ctica-Cli%C3%ADnica-Marta-Alonso-Revista-Actas-de-Psiquiatr%C3%ADa.pdf>

Alsina, J. (2013). Rúbricas para la evaluación de competencias. Cuadernos de docencia universitaria. Ub.edu. <http://www.ub.edu/ice/sites/default/files/docs/qdu/26cuaderno.pdf>

Altec. (2008) Crea esquemas para tu proyecto de actividades de aprendizaje Universidad de Kansas. De ([http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=CustomizeTemplate&bank\\_rubric\\_id=56&section\\_id=12&](http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=CustomizeTemplate&bank_rubric_id=56&section_id=12&) Alvear, D. , Arguis, R., Ausias, M. Cifre., I., Demarzo, M., García, J., Santed Germán, M. A., Simón, V. y Soler, J. (2014). *Mindfulness y ciencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Apple, M. y Beane, J. A (1997). *Escuelas democráticas*. Madrid: Morata.

Arguis R., Bolsas A. P., Hernández, S. , Salvador, M. M. (2012). Programa “Aulas felices”. Psicología Positiva aplicada a la educación (2ª ed.). Consultado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arguís, R. (2013). *Cepgranada.org*. Consultado en [http://cepgranada.org/~inicio/archivos/ar3061\\_programa%20aulas%20felices.pdf](http://cepgranada.org/~inicio/archivos/ar3061_programa%20aulas%20felices.pdf)

Arguís, R. (2018). Programa Aulas Felices / The Happy Classrooms Programme. Educaposit.blogspot.com. Consultado en <http://educaposit.blogspot.com/>

Azinovic, C. (2018). Mindfulness & Autocompasión | Bienestar consciente. Consultado en <http://bienestarconsciente.es/mindfulness-autocompasion/>

Ballet, M. y Ballet, E. (2015). *Basta ya de tener miedo*. Madrid: Medici.

Beatriz, B. (2017). ▷ Flor de la vida ¡Significado, origen y TODA la información! Significados.online. Consultado en <https://significados.online/flor-de-la-vida/>

Betancur, H. (2013). Sobre el miedo. Por Jiddu Krishnamurti. Ideas de vida. Consultado en <http://ideas-de-vida.blogspot.com/2013/02/sobre-el-miedo-por-jiddu-krishnamurti.html>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación educativa.

21(1)43. [http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetImplicacionesDeLaPsicologiaDeLevSVygotzkyEnLaConce-3130688%20\(2\).pdf](http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetImplicacionesDeLaPsicologiaDeLevSVygotzkyEnLaConce-3130688%20(2).pdf) [file:///C:/Users/usuario/Downloads/Tomo%203.pdf](http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/Tomo%203.pdf)

Bolotas, E. (2016). Los preceptos de Delfos - filosofía del griego clásico. Sites.google.com. Consultado en <https://sites.google.com/site/filosofiadelgriegoclasico/los-preceptos-de-delfos>

Carrillo, L., .M. (2009). Familia la autoestima y el fracaso escolar del adolescente. Universidad de Granada, 415 (17811089). Consultado en <https://hera.ugr.es/tesisugr/17811089.pdf>

Chabreuil, F. y P. (2010). *La dinámica espiral*. Barcelona: Vesica piscis.

Cicle Formatiu: Gestió Administrativa - Publicador de cicles - Generalitat Valenciana. (2018). Ceice.gva.es. Consultado en [http://www.ceice.gva.es/web/formacion-profesional/publicador-ciclos/-/asset\\_publisher/FRACVC0hANWa/content/ciclo-formativo-gestion-administrativa](http://www.ceice.gva.es/web/formacion-profesional/publicador-ciclos/-/asset_publisher/FRACVC0hANWa/content/ciclo-formativo-gestion-administrativa)

Colodrón, A. (2012). Para entendernos. Nuestra vida es una espiral dinámica. Espacio humano. Recuperado de <https://espaciohumano.com/para-entendernos-nuestra-vida-es-una-espiral-dinamica/>

Cordoba, R. (2016). PSICOLETRA ZARAGOZA. Psicoletra.com. Recuperado de <http://www.psicoletra.com/2016/>

Costa, T. (2016). El Arte de Vivir con Consciencia. Pintar Mandalas. Elartedevirconconsciencia.com. Consultado en <http://elartedevirconconsciencia.com/talleres/pintar-mandalas/>

- De Lanuza, J. (2011). Educación positiva .Equipo Sati. A partir de. <https://es.slideshare.net/cprgraus/psicologa-positiva-aplicada-a-la-educacin>
- Esquirol, J. M. (2009). *El respirar de los días*. Barcelona: Paidós.
- Esteve, J. M. (2003). *La tercera revolución educativa. La educación en la sociedad del conocimiento*. Barcelona: Paidós.
- Estévez, N. (2014). Estrategias para reconocer la sombra. Consultado en <https://dedoblesentido.wordpress.com/2014/09/22/estrategias-para-reconocer-la-sombra/>
- García, J., Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión*. Madrid: Siglantana.
- García, J; A. (2011). Modelo educativo basado en competencias: importancia y necesidad. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", Septiembre-Diciembre, 1-24. Consultado en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44722178014>
- Gawel, V. (2015). Jung y el contacto directo con el inconsciente. Centrotranspersonal.com. Consultado de [https://www.centrotranspersonal.com.ar/static/uploads/ARTICULO\\_JUNG\\_Y\\_EL\\_CONTACTO\\_DIRECTO\\_CON\\_EL\\_INCONSCIENTE.pdf](https://www.centrotranspersonal.com.ar/static/uploads/ARTICULO_JUNG_Y_EL_CONTACTO_DIRECTO_CON_EL_INCONSCIENTE.pdf)
- Gimbernát, J. (2017). La dinámica espiral. Josepgimbernát.com. . Consultado en [https://www.josepgimbernát.com/cursos/formacion-asesorar/La\\_dinamica\\_espiral.pdf](https://www.josepgimbernát.com/cursos/formacion-asesorar/La_dinamica_espiral.pdf)
- Gómez, A (2017). Los niveles la conciencia. Concienciasinfionteras.com. Consultado en <http://www.concienciasinfionteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/niveles.html>
- González Santana, Alazne. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. 10.13140/2.1.4453.1208. Consultado en [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS\\_alaznegonzalez.pdf?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1)
- González, L, Méndez, L. Relación entre Autoestima, Depresión y Apego en Adolescentes Urbanos de la Comuna de Concepción, Chile. Terapia Psicológica [en línea] 2006, 24 (junio). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524101> > ISSN 0716-6184
- Gremola. (2018). Si todo fuera tan sencillo... El ladrón de citas. Consultado en <http://ladrondecitas.blogspot.com/2011/06/si-todo-fuera-tan-sencillo-si-en-algun.html>
- Guerri, M. (2018). 55 Frases de Carl Gustav Jung sobre el psicoanálisis. Blog de Psicoactiva. Consultado en <https://www.psicoactiva.com/blog/frases-de-carl-gustav-jung/>
- Gutman, L. (2018). Frases de Laura Gutman: las mejores solo en Mundi Frases .com. Mundifrases.com. Consultado en <https://www.mundifrases.com/frases-de/laura-gutman/>
- <http://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/6841>
- Leria, F. J. (2017). Incorporación de la Orientación Contemplativa en la Práctica Educativa del Siglo XXI. Portal de revistas electrónicas UAM, 15 (4). Consultado en <https://revistas.uam.es/index.php/reice/article/view/8408>
- Levy, N. (2005). *El asistente interior*. Barcelona: RBA Libros.
- López, A. (2018). Cuento Zen: dos monjes y una mujer - Autorrealizarte. Consultado en <https://autorrealizarte.com/dos-monjes-y-una-mujer/>
- Mañas, I., Franco., C, Gil., Gil, M. C. (2014). Educación consciente: atención plena en el ámbito educativo Educadores conscientes formando un seres humanos conscientes .Thesaurocom, 39844 (20). Consultado en <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Marcela, A. (2018). Mandalas de Luz. D.facebook.com. Consultado en [https://d.facebook.com/mandalastalleres/photos/a.381313955771.160293.191621650771/10156252945590772/?type=3&\\_tn=EH-R](https://d.facebook.com/mandalastalleres/photos/a.381313955771.160293.191621650771/10156252945590772/?type=3&_tn=EH-R)
- Martínez, J. (2018). Mejorar la atención al cliente con la Neurociencia - ICEMD. Consultado en <https://www.icemd.com/digital-knowledge/articulos/mejorar-la-atencion-al-cliente-la-neurociencia/>
- Martos, A. (2015). *La educación cuántica*. Createspace, compañía de Amazon.com.
- Ming Dao, D. (2017). 12 Meditaciones Taoístas Concienciasinfionteras.com. Consultado en <http://www.concienciasinfionteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/meditatao.html>
- Montiel, A. (2006). Los Mandalas como instrumento educativo. Comunidad escolar. Consultado en <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html#N1>
- Montoya, J. (2014). Resiliencia. El Mejor video. Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- Motta, R. (2017). « Complejidad, educación y transdisciplinariedad », *Polis* [En línea], 3 | 2002. Consultado en <http://polis.revues.org/7701>
- Naranjo, C. (2018). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Edicioneslallave.com. Consultado en [http://edicioneslallave.com/index.php?page=shop.product\\_details&flypage=flypage.tpl&product\\_id=26&category\\_id=2&option=com\\_virtuemart&Itemid=11](http://edicioneslallave.com/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=26&category_id=2&option=com_virtuemart&Itemid=11)

- Palacios, J. (2015). *La cuestión escolar*. Documentslidecom.. Consultado en <https://documentslide.com/documents/palacios-jesus-la-cuestion-escolar-565ddc9e8248b.html>
- Pino, E. (2013). La dimensión social de la universidad del siglo XXI. Creación del programa de aprendizaje-servicio en la universidad técnica de Ambato. <http://eprints.ucm.es/22393/1/T34660.pdf>.
- Potter, D. (2018). Semana 1 - Toma de conciencia elemental. Palousemindfulness.com. Consultado en <https://palousemindfulness.com/es/MBSR/week1.html>
- Rodríguez, E. (2008). El Budismo Zen en Japón. Eumed.net. Consultado en <http://www.eumed.net/rev/japon/01/era-01.htm>
- Rodríguez, T. (2017). Mindfulness puede ayudarte a establecer una conexión más profunda con tu cliente interno y externo. Mi zen digital. Consultado en <https://mizendigital.es/2017/06/29/mindfulness-mejora-tu-conexion-con-el-cliente/>
- Romero, J. (2015). El mito del hemisferio derecho del cerebro y la creatividad. Consultado en <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/viewFile/ARIS9696110099A/5998>
- Ruedlinger, R. (2017). *Fundamento para la comprensión de las Políticas Públicas*. Mageduca.blogspot.com.es2017, Consultado de <http://mageduca.blogspot.com.es/2008/05/fundamento-para-la-comprension-de-las.html>
- Sabat, G. (2012). *¿Cuánto tiempo puede estar concentrado un adolescente? Educación Secundaria*. Guioteca.com. Recuperado de <https://www.guioteca.com/educacion-secundaria/cuanto-tiempo-puede-estar-concentrado-un-adolescente/>
- Salvador, S & Jordan, T (2017). Hacia una solución pacificadora, universal e integrada, para los conflictos sociales y políticos. Consultado en <http://www.integralworld.net/es/salvadorjordan.html>
- San Juan, P. (2016). Beneficios de Mindfulness en el ámbito educativo. Wwvviues. Consultado en <http://www.viu.es/beneficios-del-mindfulness-atencion-plena-ambito-educativo/>
- Simkin, G. (1977). *Por qué necesitamos dormir y soñar*. Buenos Aires: Siglo Veinte.
- Simón, V. (2010). *Vivir con plena atención*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Sol, E. (2017). Educación basada en competencias. Monogramascom, 22 (105). Consultado en <http://www.monografias.com/trabajos105/educacion-basada-competencias-educacion-superior/educacion-basada-competencias-educacion-superior.shtml>
- Steinhagen, F. (2007). *El baúl de las soluciones*. Málaga: Corona Borealis.
- Tchey, M. (2013). TEDx Castellón. Resiliencia: 3 claves para saber caer. Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=93kO7HY0veM>
- Terán, M. A. (2016). "La felicidad consiste en poder unir el principio con el fin" Pitágoras de Samos (569 AC - 475 AC) Filósofo y matemático griego. [Weblog]. Consultado el 8 de noviembre de 2017, en <http://miguelterancoach.blogspot.com/2016/03/la-felicidad-consiste-en-poder-unir-el.html>
- Tolle, E. (2012). Disolver el dolor (El poder del Ahora, Eckhart Tolle). Zh-cn.facebook.com. Recuperado 19 June 2018, a partir de <https://zh-cn.facebook.com/notes/enamor%C3%A1ndome-de-mi-alma/disolver-el-dolor-el-poder-del-ahora-eckhart-tolle/512598182101183/>
- Toro, J. M. (2005). *Educación con "co-razón"* (18ª Ed.). Bilbao: Desclée.
- Travé, G, Pozuelos, F.J. (1999). *Hacia un enfoque basado en la educación global*. Investigación en la escuela, 9 (38) de [http://www.investigacionenlaescuela.es/articulos/37/R37\\_1.pdf](http://www.investigacionenlaescuela.es/articulos/37/R37_1.pdf)
- Triglia, A. (2018). Modelo de los 3 cerebros: reptiliano, límbico y neocórtex. Psicologiaymente.net. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/neurociencias/modelo-3-cerebros-reptiliano-limbico-neocortex>
- Vygotsky, L. S. (1998). The collected works of L.S. Vygotsky (1896-1934). Volume 5: Child psychology (R. W. Rieber, Ed.; S. Sochinenii, Trad.). New York: Springer Science+Business Media. [http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-ImplicacionesDeLaPsicologiaDeLevSVygotskyEnLaConce-3130688%20\(2\).pdf](http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-ImplicacionesDeLaPsicologiaDeLevSVygotskyEnLaConce-3130688%20(2).pdf) [file:///C:/Users/usuario/Downloads/Tomo%203.pdf](http://file:///C:/Users/usuario/Downloads/Tomo%203.pdf)
- Wilber, K. (2000). *La teoría del todo*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (2008). *Una visión integral*. Barcelona. Kairós.
- Young, E. (2015). Beneficios de la meditación para la salud. *Meditacion.org*. Consultado en <http://www.meditacion.org/beneficios-para-la-salud>
- Yus, R. (1996). *Temas transversales y educación global*. Madrid: Grupo Anaya.



## 8. ANEXOS

### DESARROLLO DE DISTINTAS HERRAMIENTAS EN EL AULA DE FORMACIÓN PROFESIONAL.

#### 8.1. Técnicas para trabajar emociones en Formación Profesional.

##### **Manejar emociones: el miedo.**

Mindfulness en el aula es una herramienta eficaz para ayudar al alumno de formación profesional a identificar, gestionar y regular sus emociones. Escogemos trabajar el miedo por ser el principal enemigo del amor. Es necesaria la práctica regular para lograr la atención al momento presente, con una actitud de observación hacia uno mismo.

El primer paso para superar el miedo, la angustia o el estrés consiste en determinar la naturaleza de sus reacciones. Antes de explorar las causas, es importante poner en palabras la experiencia. El miedo es un mecanismo biológico que se despliega en el cuerpo para luego transformarse en elementos múltiples. Es indispensable que tomemos conciencia de nosotros mismos y del cuerpo mediante la respiración si queremos resonar con los recuerdos sensoriales que se ocultan tras los miedos. Así podremos aceptar, sin más, el sufrimiento oculto. El proceso de curación no tiene que ver con los recuerdos, sino con la reexperimentación sensorial y emocional de lo que se oculta tras el miedo. Estas prácticas abordan muchos miedos excesivos que a menudo permanecen ocultos. Todo miedo puede transformarse en deseo, en movimiento y en una oportunidad de éxito si respiramos plenamente a través de él. No es un enemigo, con la realización de las siguientes actividades se abre un *camino* para ponerlo de nuestra parte (Ballet & Ballet, 2015).

El conocimiento de un incidente pasado que produjo miedo se registra el cerebro y es así como este tiene conocimiento del miedo. Eso pasa a ser nuestro conocimiento, desde el que actuamos. Si comprendemos la verdadera naturaleza y estructura del tiempo y del pensamiento y estamos totalmente atentos, esa atención hace que el miedo se esfume. Pero esta ha de ser una atención que carezca de actividad del Yo egoico (Betancur, 2013).

Si te das cuenta, la forma de pensar y de actuar está diseñada para perpetuar el dolor, para uno mismo y para los otros. Si fueras consciente de él, el patrón desaparecería, porque desear más dolor es una locura y nadie está conscientemente loco. El dolor, qué es la oscura sombra proyectada por el ego, teme la luz de la conciencia. Su supervivencia depende de que sigas identificándote inconscientemente con él y de tu miedo inconsciente a afrontar el dolor que encierras, pero si no lo afrontas te ves obligado a vivirlo una y otra vez. Al afrontarlo se diluye, es incapaz de prevalecer al poder de tu presencia (Tolle, 2018).

***Práctica formal. Respiración consciente***

<b>Objetivo:</b> Prestar atención a la respiración realizando un escaneo corporal.	
<p><b>Desarrollo:</b> Se le pide al alumnado qué se siente cómodamente y cierre los ojos. A continuación guiamos nosotros mismos la actividad narrando de la siguiente manera:</p> <p>-Respira profundamente tres veces, inspirando y expirando desde el diafragma.</p> <p>Ahora, centra la conciencia y la respiración en las distintas partes del cuerpo (las enumeramos). Seguidamente se repasan de nuevo pero más rápidamente.</p> <p>-Ahora estás plenamente presente. Respira 21 veces, inspirando y expirando profundamente. Con cada inspiración, sentir cómo se dilata todo el cuerpo y, con cada espiración, sentir como vuelve a contraerse. Abrir los ojos sintiendo tranquilidad y serenidad. Mover con suavidad todo el cuerpo para incorporarse con cuidado (Ballet &amp; Ballet, 2015).</p>	
<b>Temporalización</b>	Duración de la actividad - 30 minutos
<b>Espacio</b>	Las tareas asociadas a la actividad se desarrollarán en el aula.
<b>Observaciones</b>	<p>Se dedica la tutoría de la semana anterior a explicar en detalle en qué consisten las actividades, los objetivos, la duración y todos los detalles en cuanto a instrumentos y sistema de evaluación empleados. Se hace entrega por escrito de algunas instrucciones y actitudes que deberán tener en cuenta para la realización de dichas prácticas.</p> <p>Comenzamos con una práctica formal para resaltar su importancia.</p>

Anotar resultados en la siguiente hoja de registro:

***Registro de práctica formal***

<b><i>Fecha</i></b>	<b><i>Comentarios de la práctica formal (escaneo corporal)</i></b>

Introducción al escaneo corporal (Potter, 2018).



### 8.1.1 Mindfulness y compasión

#### *Práctica informal. Los 3 minutos*

##### **Objetivos:**

Aprender a manejarse con el divagar de la mente.

Aprender a ser amable con uno mismo.

Tomar conciencia de la respiración y de lo que sentimos.

**Desarrollo:** Mientras se realiza una actividad rutinaria, prestar atención a la respiración y a los movimientos del cuerpo durante tres minutos, esta vez de forma activa. Es importante incorporar la práctica a la vida diaria (Garcia & Demarzo).

**Observaciones:** Este tipo de prácticas se realizan de manera regular, en los descansos de estudio, sobretodo las primeras semanas.

-Anotar en la hoja de registro que se muestra a continuación:

#### ***Registro de práctica informal. Toma de conciencia***

¿Cuál era la situación? ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo?	¿Qué emociones, pensamientos, sensaciones notas de antes de decidir experimentar esta acción con plena conciencia?	¿Qué emociones pensamientos y sensaciones notaste mientras practicabas la conciencia plena?	¿Qué aprendiste de esta experiencia?	¿Qué emociones, pensamientos/ sensaciones tienes ahora mientras escribes este registro?
Ejemplo: Fregando los platos después de cenar	Me estaba sintiendo agobiado. los hombros y el estómago estaban tensos y estaba pensando “ojalá mi hermano no hubiera usado tantos platos”	Sentir el agua tibia en mis manos, disfruté viendo la espuma en los platos, el tiempo parece detenerse por un momento.	El hecho de poner atención y sensaciones físicas, me trae el momento presente y una tarea aburrida se vuelve más interesante.	Siento el soporte de la silla en la que estoy sentado, la sensación del lápiz y me siento agradecido de que cada día largo haya terminado.

Semana 1 del programa MBSR (Potter, 2018).

## 8.2. Psicología positiva aplicada a la educación

La psicología positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, investiga las condiciones que hacen que las personas puedan obtener un mayor bienestar. Puede servir de base para fundamentar el trabajo educativo en torno la educación emocional, las competencias básicas: autonomía e iniciativa personal, competencia social y ciudadana y competencia para aprender a aprender principalmente (De Lanuza, 2011).

En el cuadro siguiente se muestra de manera explícita la aplicación del programa Aulas Felices por el Equipo Sati a la educación (Arguís, 2018).

Objetivos	Componentes del Programa	currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
-Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.  -Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.	1. La <b>atención plena</b> ("mindfulness").  2. La educación de las <b>24 fortalezas personales</b> (Peterson y Seligman, 2004): .Propuestas globales. .Propuestas específicas. .Planes personalizados. .Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.	-Competencias Clave: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, sociales y cívicas, y aprender a aprender.  -Acción Tutorial.  -Educación en Valores.	-Las aulas.  -Los Equipos de Ciclo o Departamentos.  -El Centro Educativo.  -La Comunidad Educativa.	-Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Los dos ejes en su aplicación a la educación son la atención plena y la educación de las personales, para potenciar el desarrollo personal, social y profesional del alumnado. Desarrollar las fortalezas personales mejora las variables de personalidad y ayuda a encontrar la felicidad dentro de uno mismo. Cuando nos fortalecemos interiormente dependemos menos de las circunstancias externas. La felicidad no depende tanto de las cosas externas, sino de cómo las percibimos y de nuestra actitud interior. Tipos de felicidad asociados a la aplicación de estas técnicas:

La vida placentera: Encontrar la felicidad en el mundo exterior, a partir de sensaciones y emociones positivas.

La vida comprometida: Encontrar la felicidad desde el interior, poniendo en juego las fortalezas personales.

La vida significativa: Disponer de una motivación profunda que da sentido a la vida, permite hacer planes y sentir realización al llevarlos a cabo.

Son un continuo de referencia, 3 niveles que se incluyen unos a otros (Arguís et al., 2012).

***Actividad para desarrollar fortalezas. Afrontar dificultades: Resiliencia.***

**Objetivo:** Estudiar cómo afrontar dificultades desde un punto de vista conceptual y desarrollar técnicas para ayudar al alumno a resolver problemas de manera eficiente.

**Selección de técnicas de comunicación empresarial**

- Elementos y barreras de la comunicación.
- Comunicación e información y comportamiento.
- Aplicación de la escucha activa en los procesos de comunicación.
- Criterios de empatía y principios básicos de la asertividad.
- Las relaciones humanas y laborales en la empresa.
- La organización empresarial. Organigramas.
- Descripción de los flujos de comunicación.
- La comunicación interna en la empresa. Comunicación formal e informal.

**Transmisión de comunicación oral en la empresa**

- Principios básicos en las comunicaciones orales.
- Normas de información y atención oral.
- Técnicas de comunicación oral, habilidades sociales y protocolo en las dos lenguas cooficiales.
- Clases de comunicación oral. Diálogo. Discurso. Debate. Entrevista
- La comunicación no verbal. Elementos del lenguaje no verbal.
- La imagen personal.
- La comunicación verbal dentro del ámbito de la empresa.

(ORDEN 37/2012, de 22 de junio)

**RA1.** Reconocer la importancia de conocer las dificultades a nivel personal y empresarial y aprender técnicas apropiadas para afrontarlas.

**Criterios de evaluación:**

- a) Se ha establecido una clasificación adecuada para conocer diferentes tipos de dificultades.
- b) Se es capaz de proponer diferentes técnicas para solventar dificultades a nivel personal y empresarial.

Sesión	Tareas	Tiempo
Semana 1	<i>Visualización de dos videos para la asimilación del concepto. (Montoya, 2014) y Tchey, 2013).</i>	20 min
	<i>Responder preguntas para resolver dudas y conocer el nivel de comprensión del alumno sobre el concepto de resiliencia.</i>	10 min.
	<i>Buscar biografías de personas resilientes (Anónimas o conocidas) en grupos de cuatro personas.</i>	20 min.
	<i>Seleccionar información y realizar un trabajo en el que se muestren claramente las dificultades y el modo en que las afrontaron.</i>	.
Semana 2	<i>Entregar trabajo y presentación en clase del caso analizado. (cinco minutos cada grupo)</i>	25 min
	<i>Debate dirigido con preguntas abiertas (gran grupo)</i>	25 min
	<i>Al finalizar deberán anotar en un post-it una dificultad personal o profesional y la forma en que la resolverían. Los pegarán en una cartulina con las dos secciones. Para finalizar, compartiremos toda la información con el resto del grupo, leyendo todas en voz alta.</i>	10 min

Duración de la actividad: Dos sesiones de 1 hora cada una.

**Espacios:** las diferentes tareas asociadas a la actividad se desarrollarán en el aula.

Organización de mobiliario: Mesas en forma de U.

**Recursos:** Ordenador, proyector y pantalla.

Para evaluar esta actividad de enseñanza-aprendizaje, consideraré la motivación, el interés, el comportamiento del alumnado, la participación, así como el seguimiento de los diferentes ejercicios, el resultado de los cuales anotaré en la casilla de observación (20%). La nota de grupo corresponde al trabajo escrito (50%) y a la presentación (30%)

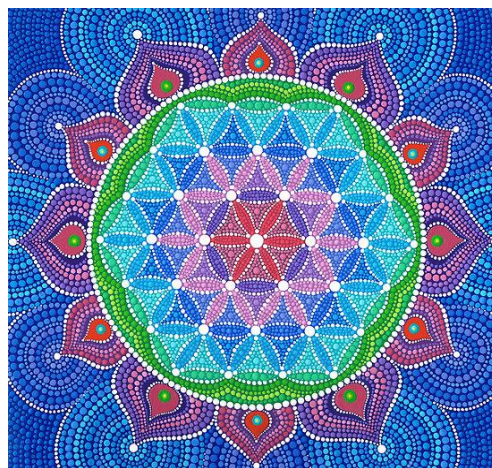
### 8.3. Pintar Mandalas.

Mandala es una palabra sánscrita que significa círculo o rueda. Son dibujos con formas concéntricas consiguiendo una única armonía. Se componen a partir de un círculo central que representa en sí mismo la rueda de la vida de todos los movimientos y procesos. Cada imagen y estructura dentro de un mandala tiene relación con el centro y se expande hacia los extremos, ampliando en círculo o en espiral. Son herramientas para centrarse en el aquí y ahora durante el tiempo de realización y también en su contemplación. Pintar mandalas atrae la energía necesaria para nosotros dentro de nuestro proceso, activa la conexión con el todo atrayendo información desde el inconsciente a la conciencia. Según la representación de símbolos y colores utilizados se reciben estímulos que descodifican la información y ayudan a transformar y resolver los conflictos internos de manera natural. Al pintar mandalas lo importante es el proceso libre, la acción en sí misma, no el resultado obtenido (Costa, 2016).

El trabajo de meditación: Observación 3 y 5 minutos. Dibujar o colorear: se recomienda comenzar pintando, se escoge un modelo, se seleccionan los colores, rotuladores, acuarelas... Si se necesita ayuda para exteriorizar las emociones se colorea de adentro hacia afuera, para buscar el propio centro, de fuera hacia dentro. Permiten recuperar el equilibrio, la intuición creativa y la calma interna para vivir en armonía (Montiel, 2006).



(Marcela, 2018).



(Beatriz, 2017).

#### ***Práctica informal* Pintar una Mandala**

**Objetivo:** Aportar calma y orden a nivel mental, equilibrio y serenidad a nivel emocional, relajación, expansión de la creatividad, alegría y bienestar.

**Desarrollo:** Pintar una Mandala.

#### 8.4. Actividades de reflexión con cuentos taoístas.

Se puede ver el Tao en la vida cotidiana, sin tener en cuenta el lugar o la cultura. Estas meditaciones nos estimulan a explorar por nuestra cuenta, allí donde yace la verdadera experiencia. Es importante abrirse a lo que es singular, único en esta época, soltando las cadenas de las formas anticuadas, adaptándolas a necesidades actuales. No son pues meditaciones tradicionales de taoísmo, sino que buscan al Tao en lo inmediato. Tao significa camino, senda. El mensaje de estas meditaciones es que podemos aplicar las ideas del Tao, francas y accesibles, directamente a nuestras vidas (Ming Dao, 2017).

Dos monjes iban cruzando un río. Se encontraron con una mujer muy joven y bella, que también deseaba cruzar, pero tenía miedo y era incapaz de hacerlo sola. Entonces, uno de los monjes, ante la desesperación de esta, accedió a subirla sobre sus hombros y la llevo a la otra orilla. El otro monje estaba muy enfadado. No dijo nada, pero la rabia le corroía por dentro. Lo que acababa de hacer su compañero estaba prohibido. Un monje budista no debía tocar a una mujer y este, además, la había llevado sobre sus hombros. Recorrieron varias lenguas. Cuando llegaron al monasterio, al momento de entrar, el monje que estaba furioso se volvió y le dijo: Tendré que decírselo al maestro, está prohibido. ¿De qué estás hablando? ¿Qué está prohibido? Le respondió el otro. ¿Te has olvidado? Llevaste a esa hermosa mujer sobre tus hombros, contestó el ofendido. El otro monje comenzó a reír y después le dijo: Tienes toda la razón, pero yo la dejé en el río muchas leguas atrás. Y sin embargo tú todavía la estás cargando (López, 2018).

#### **Práctica formal.** Lectura de un cuento taoísta

**Objetivo:** Estimular el aprendizaje para un cambio actitudinal.

**Desarrollo:** Se entrega a los alumnos una copia con la meditación o el cuento y a continuación lo leemos en clase. Para analizar el contenido responder a las preguntas 1, 2 y 3 para saber que les sugiere y comprobar si queda claro el mensaje.

**1. ¿Qué pensáis que debería hacer el monje? 2. Si fuerais el monje, ¿qué le contestarías? Reflexiones yo - los otros**

**3. ¿Por qué piensas que le molesta tanto?**

#### **Práctica informal.** Aplicate el cuento

**Objetivo:** Favorecer la reflexión

**Desarrollo:** Se pide reflexión personal, respondiendo esta vez a la pregunta 4, para que miren dentro de sí mismos. **4. Y tú, ¿Qué cargas?**